Preis: 50 Pfg. 90 öst. Gr.

Licht-Land

Offizielles Organ der Liga für freie Lebensgestaltung
Illustrierte Blätter für Körperkultur und Lebenserneuerung

Nr. 14 * VII. Jahrg. 15. Juli 1930

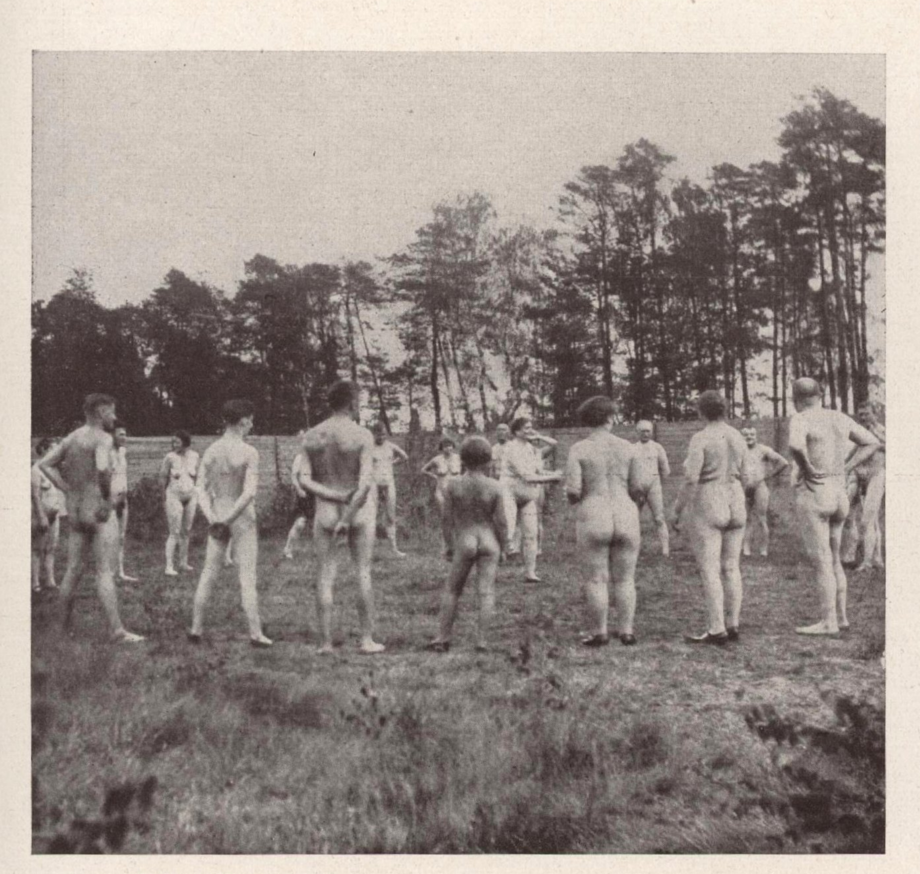




Auf der Schaukel



Training zur Ozeanreise



Berliner „Alter" beim Spiel



Hamburger „Jugend" beim Toben

auf den Geländen der Liga

Kreuz und Quer

Ferienzeit — Reisezeit! Da weilen die Gedanken schon in weiter Ferne, da freut sich ein Jeder schon auf die sonnigen Tage, die auf einem Freikörperkulturgelände unter gleichgesinnten Freunden zugebracht werden sollen. In letzter Minute kommt das neueste „Licht-Land" ins Haus geflattert. Schnell wird es durchblättert, doch zum Lesen langer Leitartikel ist wenig Zeit, vielleicht auch nicht die rechte Lust vorhanden.

So wollen wir heute denn auch einmal den deutschen Zeitungswald durchstreifen und sehen, was sich bei all dieser Hitze für uns Interessantes zugetragen hat. Da bringt das „Hamburger Mittagsblatt" einen längeren Bericht über einen Artikel in der englischen „Sunday Times", der sich mit der deutschen Körperkultur befasst. Der englische Verfasser drückt sein Erstaunen aus über die Verbreitung der Freikörperkulturbewegung in Deutschland. Er erkennt rückhaltlos die gesunden und ethischen Werte unserer Bewegung an, wenn er auch hinter der Bewegung den Ausfluss der „deutschen Gefahr" wittert. Das Hamburger Blatt beendet seinen Artikel mit folgender Zusammenfassung:

„Im Grossen und Ganzen verrät die Schilderung des englischen Beobachters ein gewisses Wohlwollen. Sie ist aber nicht frei von dem Bestreben, die Körperkultur in Deutschland als einen zielbewussten Versuch hinzustellen, an die Stelle der verpönten militärischen Ausbildung etwas Gleichwertiges zu setzen. — Wir haben bisher noch nicht gewusst, dass unsere harmlose Körperkultur etwas so Verdächtiges ist."

Auch wir haben das nicht gewusst, weil wir ja auch bewusst nicht in dieser, sondern in der entgegengesetzten Richtung streben. — — —

*

Dass trotz der Hitze die eigenartigen Kampfmethoden der von der katholischen Aktion aufgehetzten Kreise nicht nachgelassen haben, zeigt ein Vorfall in Essen-Borbeck, der berechtigtes Aufsehen erregte. Es ist zu fordern, dass man auch von behördlicher Seite mit allem Nachdruck gegen derartige Machenschaften auftritt. Wohl deckt laut nachfolgenden Berichten auch die katholische Geistlichkeit dieses Treiben nicht, aber die Schuld solcher Verwirrung in Menschenhirnen trifft doch die Urheber einer gewissenlosen Hetze, die trotz aller Vorkommnisse lustig weiter betrieben wird. Man kennt den Ruf: „Das haben wir nicht gewollt", aber ist nicht der geschilderte Unfug die notwendige Folge der Hetze der „katholischen Aktion", die sich in unreifen Jugendlichen so auswirken muss? Unsere Abbildungen auf der nächsten Seite zeigen mehr noch als die Berichte das Schändliche des Bubenstreiches. Wir lesen darüber:

Anlässlich des Muttertages hatte der Essener Bildhauer Edmund Wessling im Borbecker Schlosspark eine Plastik „Mutter und Kind" zur Aufstellung gebracht. Diese Plastik muss gewissen Pächtern der Sittlichkeit nicht genehm gewesen sein, ihren Unwillen erregt haben, und so musste aus dem vielbesuchten Schlosspark diese „anstössige" Plastik verschwinden. In der Nacht zum Donnerstag haben sich die „Helden" an irgend einer Stelle Einlass verschafft. Dann ging es in echter Vandalenart an die Zerstörung der Plastik, die dann später auf der Wiese zerstückelt herumlag. Die katholische Geistlichkeit Borbecks erklärt uns auf unsere Nachfrage, dass sie in keiner Weise mit dem Vorfall, den sie selbst bedauert, in Zusammenhang gebracht werden kann. Die Polizei täte gut, ihre Nachforschungen zu verstärken, damit diesen Sittlichkeitsaposteln einmal gerichtlich bescheinigt werden kann, dass auch sie sich zu zügeln haben, wenn ihre anscheinend leicht erregbare Phantasie an einem Kunstwerk, an dem ein Normalempfindender nichts Anstössiges feststellt, etwas auszusetzen findet.

Dass aber die Hetze trotz aller Beteuerungen weitergeht, entnehmen wir einem Bericht des „Dortmunder Generalanzeigers":

Der Bildhauer E. Wessling ist auch nachträglich vor den Belästigungen frommer Zeloten nicht sicher. Einige Tage nach dem Attentat im Borbecker Schlosspark drangen nachts mehrere, leider unerkannt gebliebene, Burschen in das Besitztum des Bildhauers ein und versuchten das Atelier des Künstlers zu erbrechen. Sie zertrümmerten die Glasscheibe an der Tür; das entstandene Geräusch brachte aber den Hofhund zum Bellen. Die Hausbewohner wurden wach und als sie näher Ausschau hielten, waren die Täter verschwunden. Im Schloss Borbeck hatte die Künstlervereinigung, der auch Wessling angehört, ein Plakat angebracht, das auf eine demnächst stattfindende Kunstausstellung hinwies. Auch dieses nur einmalig in handgezeichneter Ausführung vorhandene Plakat wurde abgerissen und vernichtet. Der Bildhauer Wessling hat inzwischen die zerstörte Statue rekonstruiert und von Neuem aufgestellt. Ob sie zum zweiten Male in Stücke fliegen wird? Man hegt jedenfalls dahingehende Befürchtungen."

*

Doch solche Folgen einer systematischen Hetze bleiben ohne jede Wirkung. Die „Kölnische Volkszeitung" schreibt in einem Bericht über die Generalversammlung des Lehrerverbandes des Rheinlandes:

„Der Verbandstag erreichte noch einmal einen für die Oeffentlichkeit bedeutsamen Höhepunkt. Nach lebhafter Aussprache über ein Referat: „Unsitten im Badewesen am Rhein und anderen Flüssen" wurde einmütig folgende Kundgebung angenommen: Die Hauptversammlung erklärt vor aller Oeffentlichkeit, dass sie auf das entschiedenste die Bemühungen des gesamten deutschen Episkopats in der Abwehr der sich am ganzen Ufer des Rheins hinziehenden Badeunsitten zu unterstützen bereit ist. Der Verband fordert seine Mitglieder und die ganze katholische Lehrerschaft auf, mit unerschütterlicher Bestimmtheit und Festigkeit den Standpunkt des Episkopats zu vertreten und in diesem Sinne in angemessener Art und Weise sowohl auf die Jugend als auch auf das Volk einzuwirken."

Wir sehen, die Gegner nehmen den Kampf äusserst ernst und nur jederzeitiges Entgegentreten derartigen Angriffen und Aufklärung, die ein Jeder von uns in seinem Kreise leisten kann und muss, kann uns Erfolge bringen.

*

Doch es gibt auch noch Erfreuliches aus dem schwarzen Westen zu berichten. In dem „Pforzheimer Anzeiger" finden wir als redaktionelle Antwort auf eine Briefkastenanfrage folgende Stellungnahme zur Freikörperkultur:

„Unsere Zeit hat den ungeheuren Wert einer Bekleidung erkannt, die Licht und Luft nicht vom Körper absperrt, und was das Unmoralische betrifft, so erregt mangelnde oder zu leichte Bekleidung nur Anstoss, solange man an den Anblick des Nackten nicht gewöhnt ist. Das Natürliche findet man bald für selbstverständlich, wenn man es nicht mit Geheimnissen umgibt. Das wäre ein sonderbarer Gott, der das, was er geschaffen hat, von den Menschen korrigieren und als anstössig verstecken lassen müsste. Sogenannte wilde Völker, die vollkommen unbekleidet gehen, regen sich am Anblick bekleideter Menschen auf und beweisen damit die Richtigkeit des Worts, dass nur das Verhüllte reizt."

*

Die „Münchener Neuesten Nachrichten", ein Blatt, dem man keine besondere Freundlichkeit unserer Bewegung gegenüber nachsagen kann, gibt in ihren Spalten einem Artikel des ehemaligen Senatspräsidenten Dr. Müller-Meinigen Raum, dem wir die folgenden Stellen entnehmen.

Zunächst die erfreuliche Stellungnahme der Schriftleitung:

„Kein Zweifel, dass unsere Zeit einer sittlichen Reinigung und Kräftigung bedürfe. Sittlich freilich in jenem grossen und edlem Sinn, der aus Liebe, Wahrhaftigkeit und heiligem Zorn geboren, unerschrocken die Gründe ins Auge fasst, die zu den wirklichen Schäden geführt haben. Der Kampf gegen Familienbäder und kurze Röcke scheint uns aber ein Versuch mit untauglichen Mitteln am untauglichen Objekt."

Der Artikel befasst sich dann eingehend und kritisch mit dem Erlass des bayrischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus, der die Kleiderfrage der schulpflichtigen Mädchen regeln will.

Das Kleidungsstück muss die Achsel abschliessen.
Die Röcke müssen die Knie bedecken.
Die grossen Schülerinnen müssen lange Strümpfe tragen.

Turnhose und Turnbluse dürfen nicht aus enganliegenden Stoffen bestehen und was dergleichen Unsinn mehr verlangt wird. Mit Recht kommt der Verfasser dann zu seinen Schlussfolgerungen:

„Mit Lächerlichkeit, wie dieser Entschliessung, rettet man wahrhaftig keine Sittlichkeit. Man macht den Kampf für sie nur schlecht und lächerlich. Man wirkt aber ohne jede Uebertreibung — und das wird mir von den Müttern überein-

stimmend gesagt — direkt entsittlichend auf die Reinheit der Mädchen, indem man ihnen zum Teil die Nasen auf diese Tollheiten annormaler Menschen lenkt."

Hoffentlich trägt dieser Artikel auch dazu bei, das bayrische amtliche Dunkel etwas aufzuhellen.

*

Erfreuliches auch aus Chemnitz und Berlin. Aus den Berichten des „Chemnitzer Tageblattes" und des Berliner Arbeiterblattes sehen wir, dass bewusster Wille zum neuen Menschen es fertig bringt, die Idee unserer Bewegung auch in die breite Oeffentlichkeit und zur Anerkennung zu bringen. Die Freikörperkultur als Auftakt eines Reichssporttages zu bringen, zeigt doch, wie weit die Bewegung schon vorwärts dringen kann, wenn Bewusstheit um die Bewegung dahinter steht.

Aus dem „Chemnitzer Tageblatt":

Freikörperkultur

Im Saale des Museums sprach am Montag Oberarzt Dr. Kochmann im Auftrag des Volksbildungs-Ausschusses über das Thema „Freikörperkultur und Arbeiterschaft". Der Redner ging davon aus, dass zu allen Zeiten das Problem der Leib-Seele-Einheit das Wichtigste gewesen sei. Es habe Zeiten gegeben, die das Körperliche verneinten, und andere, die es bejaht haben, wie die Renaissance. Auch in der Gegenwart habe sich ein neues Körpergefühl in der Jugendbewegung angekündigt. Reinheit und Gesundung sei auf die Fahne der Bewegung geschrieben, und diese Grundsätze würden mit der Zeit auch das Geschlechtliche im Sinne Sigmund Freuds sublimieren. Der nackte Mensch im Tageslicht sei ein offenes und ehrliches Bekenntnis zur Natur und zu sich selber. Fremde Regeln der Konvention seien freilich zu überwinden, aber Freiluft, Sonne und Ausgleichsgymnastik seien doch die einzig wirksamen Mittel, um den in täglich gleicher Arbeit unterdrückten Körper wieder aufzufrischen. Jede Bewegung, die die körperliche und geistige Schönheit pflege, müsse unterstützt werden. Denn auch auf die geistige Vervollkommnung komme es an, und die Gefahr, die in der Ueberschätzung und Ueberbildung des Körperlichen liege, sei nicht zu unterschätzen. An Hand einer Reihe von guten Lichtbildern machte der Vortragende dann mit den Einzelheiten der Freikörperbewegung bekannt.

Aus dem „Vorwärts":

Nacktheit und Arbeiterschaft

Freitag, um Mitternacht. In dem Hause, das sonst um diese Stunde einsam und verlassen träumte, herrscht ungewohnt frisches, pulsierendes Leben. Die Jugend, Arbeitersportler und Sportlerinnen, kampfbegeistert voller Ideale, sitzen im Parkett und Adolf Koch, Vorkämpfer und Leiter der proletarischen Nacktkulturbewegung, mit seinen Scharen turnt auf der Bühne herum. Diese Demonstration der „Nackten", als Auftakt eines „Reichs-Arbeitersporttages" beweist am sichtbarsten den moralischen Fortschritt der jungen Bewegung. In einem kurzen Referat skizzierte Koch seine Ziele, die darin gipfeln, den Porletarier zur Pflege seines Körpers zu erziehen. Dies muss, nach Ansicht des Redners, durch eigene Ausdrucksform und auf eigenen Wegen geschehen. Nachäffung althergebrachter, bürgerlicher Gymnastikbegriffe gilt es genau so zu bekämpfen, wie Rekordwahnsinn und Profitsucht à la Schmeling, die mit Sport nicht das mindeste gemeinsam habe. Lebhafte Zustimmung lösten auch seine Angriffe gegen die Werksportvereine aus. Einige praktische Gymnastikübungen vermittelten einen lebendigen Eindruck von der Arbeit und vom Geist dieser „Menschen von morgen."

C. K—i.

*

Lachen ist gesund. So wollen wir denn auch einmal recht herzlich lachen über die Stadtväter der Kunststadt Düsseldorf. Brachten diese es doch fertig, den Erlass der Verwaltung des Rheinstadions, zu dem auch ein herrliches Schwimmbad gehört, ungehindert zur Durchführung zu bringen. Wir lesen darüber:

„Bei der Durchführung des getrennten Bades wendet man derartige muckerische Begriffe an, dass man fast glaubt, in das dunkelste Mittelalter versetzt zu sein. Beim Damenbad wird streng darauf gesehen, dass nur ja nicht irgend ein solch kleiner männlicher Erdenbürger, selbst, wenn er erst zwei Jahre alt ist, von seiner Mutter mit ins Bad gebracht wird. Solch junger „Herr" könnte ja ein kleiner „Wüstling" sein. Die verantwortungsbewusste Mutter hat also keine Badegelegenheit, oder aber die Verwaltung müsste dazu übergehen und von Aufsichtspersonen bewachte Käfige ausserhalb des Stadions aufstellen, wo die Kleinen gegen Entgelt verwahrt werden. Doch Scherz beiseite, die Sache ist bitter ernst. Es sind bereits eine ganze Anzahl Mütter mit ihren Kinderchen umgeschickt worden. Derartige Zustände sind einer Grossstadt wie Düsseldorf und der heutigen Kulturzeit unwürdig."

Also herzlich lachen, aber streben wir dafür, dass diese Zweijährigen eine andere Erziehung geniessen, die nicht in ein derartiges Muckertum führt.

*

Andere Menschen, andere Sorgen. Fand da kürzlich im Berliner Hotel Adlon eine „Cocktail-Konkurrenz" statt, die natürlich mit pompösem Aufwand durchgeführt wurde. Aus einem Stimmungsbericht entnehmen wir folgende Sätze:

„Um sechs Uhr schon mussten einige allzu gewissenhafte Preisrichter liebevoll aus dem Raum geführt werden, um halb sieben gab es vor dem Stand einer prominenten Filmdarstellerin einen kleinen Krach, weil ein Preisrichter, ein bekannter Automobilsportler, kategorisch von einem genossenen Cocktail behauptete: „Den giess ich im Winter in meinen Kühler". Um dreiviertel sieben wurde ein in politischen Kreisen sehr geschätzter Bankier abgeschleppt. Schliesslich, als die ganze Welt für die Preisrichter nur noch ein Meer von Whisky, Kognaks war.— — —

Andere Menschen, andere Sitten. Aber schaffen wir daran, dass solche andere Menschen immer weniger werden, indem wir sie aufrütteln zum Nachdenken.

*

Dass es auch im Reichstag heiss ist, mag nicht verwunderlich erscheinen. Dass durch die heissen Tage veranlasst, die Reform der Männerkleidung schliesslich auch einmal im Reichstag Einlass begehrt, war vorauszusehen. Betrat da neulich ein Abgeordneter im Sporthemd, ohne Jacke, die Rednertribüne. Darob helle Entrüstung über die Entwürdigung des Hauses. Eigentlich unverständlich. Sollte es für die Arbeit der Abgeordneten nicht erspriesslicher sein, frei und leicht den Körper zu kleiden, als in engen, dumpfen Kleidern Geistesarbeit zu verrichten? Würde nicht auch das Bild viel lebensfroher und freudiger werden, wenn eine hellere Sommerkleidung im Reichstag ihren Einzug hält und dadurch die Verhandlungen in günstigem Sinne beeinflussen?

*

Trotz aller behördlichen Einschränkungen und Schikanen lässt sich die Sehnsucht des Menschen nach sonntäglicher Erholung nicht unterdrücken. Einige Zahlen des Berliner Sonntagsverkehrs beweisen, dass es noch viel zu wenig Erholungsstätten, Freibäder gibt. So zählte man an einem der letzten Sonntage auf den Berliner Verkehrsmitteln 4 000 000 Fahrgäste. Einzelne Bahnhöfe hatten 54 000, 52 000, 33 000 Personen durch die Sperre zu lassen. Die städtischen Freibäder (Wannsee, Grünau) wurden insgesamt von 100 000 Menschen besucht und wie viele mögen ausserhalb der abgegrenzten Bäder ihr sonntägliches Bad genossen haben?

*

Ein Artikel im „Hamburger Fremdenblatt" befasste sich mit dieser Sehnsucht des Menschen nach Sonne und Licht. „Hinein ins Licht" ruft der Verfasser. Leider zieht er aus seinen Ausführungen nicht die logische Folgerung, dass nur der gänzlich unbekleidete Körper die vollen Segnungen und Heilwirkungen des Sonnenlichtes geniesst. Luft, Licht und Sonne erfüllen ihre volle Wirkung nur, wenn sich der ganze Körper hüllenlos sich ihnen hingeben kann. Immerhin bleibt erfreulich, dass ein Blatt von der Bedeutung des „Hamburger Fremdenblattes" schon derartigen Artikeln Raum gibt.

*

Kehren wir schnell noch einmal zurück nach dem Westen. Im Koblenzer Stadtparlament brachte die Zentrumsfraktion einen Antrag ein, das gemeinsame Baden beider Geschlechter überhaupt zu verbieten, die Bekleidung an bestimmte Vorschriften zu binden und alles Baden ausserhalb bestimmter Plätze nicht zu gestatten. Zum Glück blieben sie mit ihren Anschauungen allein auf weiter Flur, denn lt. Beschluss des Parlamentes bleibt den Koblenzern das Familienbad erhalten. Es scheint doch, dass der Bogen allzu straff gespannt wird, und dass das Vorgehen katholischer Kreise auch in den Kreisen Widerstand findet, die selbst noch über Moral und Sittlichkeit nicht ganz von längst überholten Anschauungen abblasen können.

*

Doch nun fröhliche Ferienfahrt — trotz Muckertums und Boshaftigkeit — im Sinne unserer Freikörperkultur.

Unsittliche Kinderbeine am Tänzerkongreß

Am III. deutschen Tänzerkongress München im Juni dieses Jahres nahmen ausser 60 Laientänzern auch 32 Kinder, Jungen und Mädel im Alter von 6—13 Jahren, teil. Von ihrer Heimat aus Halle a. S. waren es die Kinder gewöhnt, in ihrer Tanzkleidung, kurze Hose und Kittel, auf der Strasse zu spielen. So wurden sie nun auch am zweiten Tage ihres Münchener Aufenthaltes von ihrer Lehrerin in eine Ausstellungshalle zum Ueben geführt. Ein farbenfrohes Bild bot der Zug der buntgekleideten, frischen Kinder, jeder gesund empfindende Mensch musste seine Freude daran haben, aber wer hatte damit gerechnet, dass es Menschen gibt, die selbst an nackten Kinderbeinen Anstoss nehmen. Diese Mucker beschimpften die Lehrerin der Kinder auf die gemeinste Weise und als sie wieder in ihrer Jugendherberge anlangten, war auch schon die Polizei da, um den Tatbestand aufzunehmen und Münchens bedrohte Sittlichkeit zu retten.

Zu gleicher Zeit war aber auch der Angriff der Mucker gegen die erwachsenen Tänzer erfolgt. Wir hatten auf der zur Jugendherberge gehörigen, eingezäunten Wiese geübt. Die ist von den anliegenden Häusern aus einzusehen. Zuerst hatten die Bewohner lange und gründlich mit Fernrohren beobachtet, um dann an unserer, ihrer Meinung nach, mangelhaften Bekleidung Anstoss zu nehmen. Es passte ihnen nicht, dass die Jungen nur mit Hose, die Mädel mit Buxe und Büstenhalter bekleidet waren. Die Polizei wurde beauftragt, anzuordnen, dass wir nur noch mit vollständig bekleidetem Oberkörper und bis zu den Knien reichender Hose auf der Wiese erscheinen durften. So war es für uns, während unseres kurzen Münchener Aufenthaltes unmöglich, die Wohltat der Sonnenstrahlen zu geniessen. Wir Laientänzer haben aus diesen Belästigungen nur den Antrieb bekommen, noch mehr als bisher in den Massen Bewegungsfreude und Körpergefühl zu wecken. Denn Menschen, die ihren Körper einmal erkannt haben, finden an ihm keine „unsittliche" Stelle mehr.

H. Koch, Halle.





Diese Plastik „M u t t e r und K i n d" (oben) des Bildhauers E. W e s s l i n g hat den Anstoss der Sittlichkeitsschnüffler erregt und ist nachts heimlich zerstört worden. — Auf dem unteren Bilde die zerstörte Plastik.

phot. Stemmer.

Die Freikörperkultur in Frankreich

Wie aus Artikeln der Presse, aus Werken über die Lichtbewegung und dergl. hervorgeht, interessiert sich Frankreich in letzter Zeit lebhaft für die deutsche Freikörperkultur.

Es dürfte deshalb auch für unsere Leser nicht uninteressant sein, etwas über den Stand dieser Bewegung in Frankreich zu erfahren.

Zunächst müssen wir vorausschicken, dass die Ausbreitung der Freikörperkultur bei unseren westlichen Nachbarn auf bedeutend grössere Hindernisse stossen muss, als in den germanischen Ländern. Die Gründe liegen in der anders gearteten Lebensanschauung der Mehrheit des französischen Volkes, vor allem aber in dem — unter dem südlichen Himmel durch den Kleidereinfluss entstandenen — überhitzten sexuellen Temperament der Masse.

Die französischen Behörden scheinen der Freikörperkultur gegenüber nicht sehr freundlich gesinnt zu sein. Sie erteilten zwar die Bewilligung zur Gründung von Vereinigungen, nehmen aber z. B. gegen die Veröffentlichung von einwandfreien Aktaufnahmen in den Zeitschriften der Vereinigungen Stellung, während sie anderseits — wie allgemein bekannt — die ärgste Schmutz- und Schundliteratur dulden. Die Freikörperkultur in Frankreich wird — aller Wahrscheinlichkeit nach — einen schweren Kampf zu bestehen haben.

Die zwei bedeutendsten Körperkulturvereinigungen Frankreichs sind: „Vivre" und „Société naturiste". Für unsere Betrachtungen kommt jedoch nur die erstere in Frage, da die folgende eine — für die wirkliche Freikörperkultur so gefährliche — Halbnacktkultur betreibt.

Die Vereinigung „Vivre" oder — wie ihr voller Titel lautet —: „Vivre", Ligue de régénérescence physique et mentale (Liga für körperliche und geistige Wiedergeburt) hat ihren Sitz in Paris und ihre öffentliche Anerkennung durch die Behörde am 25. August 1927 erreicht. Wie aus den Statuten der Vereinigung hervorgeht, wirkt sie für die „Entwicklung eines individuell und sozial harmonischen Gleichgewichtes der Menschheit, basiert auf dem Kultus der Reinheit, Schönheit und Wahrheit". Das Hauptgewicht scheint die Vereinigung zunächst auf die körperliche Gesundung und Ertüchtigung zu legen. Die in ihrer Halbmonatsschrift „Vivre intégralement" erscheinenden Artikel sind deshalb in erster Linie Artikel von Aerzten über Körperpflege, Ernährung, Heilverfahren durch Sonnen- und Wasserkuren und ähnl. Der Grossteil der Leitung sowie des Ehrenkomitees der Vereinigung setzt sich aus Aerzten zusammen.

„Vivre" besitzt Gelände und zahlreiche Ortsgruppen in Frankreich, Marokko, Belgien, ja sogar auf Ceylon und im Kongo, ferner Abteilungen für Wanderungen, Turnen, besondere Luft- und Sonnenkuren, sexuelle Erziehung, Schwimmen, Wintersport, rhythmischen Tanz, Propaganda für die Freikörperkultur in der Familie usw.

Aus Obigem geht hervor, dass diese französische Vereinigung, die durch die Forderung unbedingter Nacktheit sowie durch ihre anderen Bestrebungen unserer Bewegung nahesteht, eine recht lebhafte Tätigkeit entwickelt, dass der Lichtgedanke auch bei den

romanischen Völkern Wurzel geschlagen hat und dass auch dort seine immer weiter greifende Herrschaft — trotz aller Schwierigkeiten — nur eine Frage der Zeit ist.

Wie Herr M. K. de Mongeot, der Leiter und Gründer des „Vivre" selbst sagt, hat die Entwicklung der deutschen Freikörperkultur befruchtend auf die französische eingewirkt.

Wir wollen der Vereinigung „Vivre" und damit der Freikörperkultur in Frankreich besten Erfolg wünschen und hoffen, dass ihre Ausbreitung auch auf die Beziehungen zwischen den beiden Nachbarvölkern, Franzosen und Deutschen, nicht ohne günstige Folgen bleiben wird. Wir selbst aber dürfen nicht an Ort und Stelle stehen bleiben, sondern müssen unausgesetzt an der Kräftigung unserer Bewegung arbeiten zum Heile und zur Gesundung des deutschen Volkes und der ganzen Menschheit.

Anton Schnitzinger.

Gedanken über Grundlage und Idee der Freikörperkultur

Auch in diesen Blättern taucht umso häufiger der Name Oswald Spenglers auf, je mehr in unseren Kreisen die Erkenntnis wächst, dass Freikörperkultur und Kulturtod so diametrale Gegensätze sind, wie Optimismus und Pessimismus es nur jemals sein können.

Schon vor Spengler beschäftigte die Frage des „Untergangs des Abendlandes" die Gemüter der Menschen, die sich um die Deutung der Erscheinungsformen des modernen Lebens und die Klärung letzter Lebensfragen bemühten. Durch Spengler wurde sie zum Schlagwort erhoben und erregte seitdem die Menschen in einem Ausmasse, das bereits die Grenze zu überschreiten droht, wo ernste Forschung und die spielerische Lust des Operierens mit gerade zeitgemässen Ideen oder Begriffen ineinander übergehen. Der Sinn aller dieser Meinungen ist kurz folgender:

Unsere Zeit sei gekennzeichnet durch einen rasenden Verfall alles Seelischen, Individuellen, Verinnerlichten. Der äussere Mensch habe auf der ganzen Linie gesiegt. Die ganze sogenannte europäische Kultur sei ein gespenstischer, nur Leben vortäuschender Totenacker. Eine immer zivilisiertere Welt, ein immer besser funktionierendes Massenleben, eine immer grössere Fertigkeit in allen Dingen, ein immer intensiveres Ausnützen brachliegender Kräfte werde geschaffen werden — aber diese Welt werde den Riesenleichnam toter Kultur nicht mehr mit neuem Leben füllen können, da sie selber kein Leben in sich habe. Der Mensch sterbe und die Maschine siege.

Wir wollen uns auch durchaus nicht der Wahrheit verschliessen, die dieser Charakteristik zugrunde liegt: der Gefahr, dass der Mensch die Gewalt über die Kraft seines Verstandes, der diese ungeheure Rationalisierung des äusseren Lebens ermöglichte, verliere und von ihr in einen Strudel der Ueberschätzung materieller Werte gerissen werde, in dem er rettungslos versinken muss. Denn diese Kraft hat zur Zeit den Sieg über die Seele davongetragen, Urteilsmasstäbe und Energierichtungen von ungeheurer Einseitigkeit geschaffen, aus denen selbst der Erkennende sich schwer befreit, die aber den Naiven versklaven, weil sie ihm als die gegebene Welt erscheinen, die nicht anders sein kann.

Jedoch müssen wir uns heute fragen, ob dieser Sieg der Zivilisation über die Seele ein endgültiger, unwiderruflicher ist. Ob die Seele tatsächlich bereits tot ist oder noch kräftig genug, gegenüber dieser einseitigen Ueberschätzung des Materiellen nun ihrerseits ihre Rechte zu verteidigen oder wiederzuerkämpfen. Ob der Mensch, der einmal sich die Naturkräfte dienstbar machte, fähig ist, einen neuen Sieg über sie zu erringen, da er einsehen muss, wieviel Menschlichkeit und Seele er in dem Kampfe um die Verfügungsgewalt über die Kräfte der Materie aufgeopfert hat. Ob es ihm gelingen kann, einem nach allen Seiten hin kräftig entwickelten, voll beseelten Menschentum Raum zu schaffen.

Aber ist dazu der Untergang der europäischen Kultur notwendig? Und was versteht man in diesem Zusammenhang unter europäischer Kultur? Etwa die Formen der Arbeit und Wirtschaft, die des öffentlichen Lebens, die seelenfeindliche Zivilisation — also das, was nicht mehr Kultur ist? Oder die „Kultur", die Güter, Ideale, Werte, Instinkte der abendländischen Geschichte und ihrer inneren Ergebnisse? Soll oder muss das Erbe der Antike, das Erbe Goethes untergehen?

Was heisst überhaupt „untergehen"? Zwei Möglichkeiten scheinen mir gegeben: Einmal, dass die Veräusserlichung des Lebens, das Ueberwiegen des Materialismus und die damit verbundene Oede und Leere des Arbeits- und Familienlebens die seelischen Kräfte vernichtete, dass die so degenerierten Völker auch rassisch verkämen, die Fähigkeit für geistige Schöpfungen verlören und von jugendfrischeren Völkern unterworfen würden. Und die zweite Möglichkeit, die in Spengler ihren Apostel fand, wäre die, dass die abendländische Gestaltungskraft selbst, die „Kultur" ausgelebt wäre, dass der abendländische Geist sich erschöpft, seine Zeugungskraft, seine Wirkungskraft auf die Seelen verloren hätte.

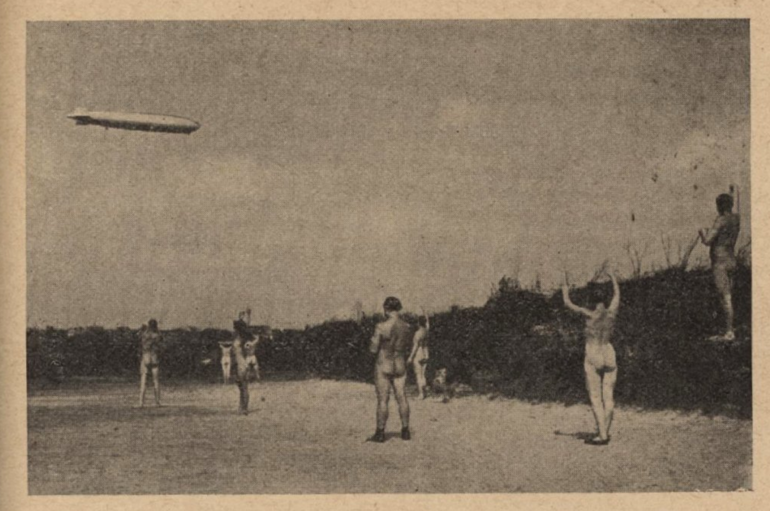
Das wäre dann wirklicher Tod — aber über diesen Tod lässt sich nicht streiten, denn das ist keine Frage der Geschichtsphilosophie mehr, sondern des eigenen Lebensgefühls. Die Antwort auf diese Frage muss das Leben selbst geben, und dem, der mit wahren Sinnen in alle Erscheinungsformen heutigen Lebens eindringt, dürfte es nicht schwer fallen, sie herauszufühlen. Sie aber lautet: Nein! Der Humanismus, die abendländische Gestaltungskraft eines Goethe, ist nicht tot. Wohl war ihre Entwicklung gestört, war sie selbst verschüttet durch den Materialismus des technisch-kapitalistischen Zeitalters, aber der Weltkrieg mit allen seinen unerhörten Grausamkeiten, der die ganze Wucht der durch menschlichen Verstand gestalteten und gebändigten Materie nun auf die Menschen selbst losliess und in ihnen das Gefühl der Ohnmacht gegenüber einem allmächtig und unerforschlich waltenden Schicksal erweckte, — er hat den unter Schutt und Geröll vergrabenen Acker seelischen Lebens gepflügt und so den darin verborgenen Keimen seelischen Erlebens den Weg zur Oberfläche, zum Sonnenlichte freigegeben. Und sie sind aufgegangen. Ueberall machen sie sich bemerkbar: In der Kunst, die den Impressionismus überwand, in der Literatur, die vom reinen Aesthetizismus zurückfand zum religiösen Erleben, in der gesamten Jugendbewegung ohne jeden Unterschied, in all den ungezählten Hunderttausenden von Menschen, deren Sehnsucht über Lohn und Erwerb hinaus sich emporschwang zu dem Ziel: Mensch sein zu wollen, lebendiger, naturnaher, beseelter Mensch.

Diese Sehnsucht muss befreit werden. Die Methoden des technischen Zeitalters werden nicht untergehen. Aber wenn die Seele, der Mensch in seiner Totalität, sich wieder zu sich zurückfindet, sich auf sich selbst besinnt und sich selber unter allen Umständen will, dann wird und kann er diese Mittel auch zur seelischen Kultur gebrauchen.

Nun, wir wissen, dass wir ohne Ueberhebung behaupten dürfen, in der Freikörperkultur einen ganz wesentlichen und Erfolg verheissenden Weg zur Befreiung dieser Sehnsucht beschritten zu haben. Wir wissen und fühlen es an uns selber, ohne dass es noch eines besonderen Beweises bedürfte, und wenn ich es trotzdem versuche, nach der zeitgebundenen Grundlage der Entstehung der Freikörperkultur auch noch ihren ideenmässigen Unterbau zu einem kleinen Teile aufzudecken, so geschieht dies einmal für diejenigen Leser dieser Zeilen, die noch nicht den Anschluss an die Bewegung gefunden haben, und zum andern in der Hoffnung, damit auch einen Anreiz zur Lösung einiger Fragen geben zu dürfen, um deren Klärung und Ausgestaltung wir selbst noch ringen.

Die Freikörperkulturbewegung nennen wir mit Recht eine „Bewegung", weil wir uns in dem Stadium befinden, in dem eine als wahr, gut und nützlich erkannte Idee von einer grösseren Zahl ihrer Anhänger gelebt und gepredigt wird. Und da jeder Bewegung die Gefahr der Erstarrung droht, wissen wir auch, dass wir niemals aufhören dürfen, an dem lebendigen Ausbau der Idee mitzuarbeiten und in ihrer Verkündung zu erlahmen.

Aber es gibt auch zwei Arten von Bewegungen, die ich künstliche und künstlerische nennen möchte, von denen die erstere allein auf dem Verstande, die andere auf dem Verstande und dem Gefühl aufgebaut ist. Da nur die zweite geeignet ist, einen Menschen ganz, geistig und seelisch in allen seinen Lebensäusserungen zu erfassen, müssen wir uns davor hüten, bei den rein verstandsmässigen Erwägungen, in diesem Falle etwa den hygienisch-gesundheitlichen Ueberlegungen, stehenzubleiben, und uns bemühen, alle unsere Anhänger, auch solche, die es sich vielleicht bei dem sonntäglichen Geländebesuch an schönen Sommertagen zur reinen körperlichen Erholung genügen lassen möchten, zu gewinnen für die geistig-seelischen Grundlagen der Freikörperkultur. Denn nicht umsonst sprechen wir ja von „Kultur". Die Erfüllung dieses Strebens ist durchaus erreichbar, wenn wir uns auch hier über die Grundlagen unserer Bewegung klar sind und viel guten Willen aufbringen. Was wollen wir? Wir wollen die





Die beiden Bilder sind jetzt wohl noch eine Seltenheit: sie zeigen den Zeppelin bei seinem Flug Ende Juni über dem Hamburger Gelände der Liga. Hoffen wir, dass durch recht rasche und weiteste Verbreitung der Freikörperkultur solche Bilder bald nichts Besonderes mehr sind.

grösstmögliche Vervollkommnung der Individualität eines jeden Menschen innerhalb unserer Gemeinschaft. Diese Gemeinschaft aber ist ein Lebenskreis von Menschen aller möglichen Schichten, während sich bisher fast ausnahmslos der gesellige Verkehr dieser Menschen nur innerhalb ihres jeweiligen Standes abzuspielen pflegte. Wir alle wohl haben mit Schaudern festgestellt, dass sich zwar dieser Verkehr mit der üblichen öden und leeren, weil rein verstandesmässigen „Geselligkeit" begnügen konnte, fühlen aber zumindest, wenn wir es noch nicht klar erkannt haben, dass wir die Aufgaben unserer Lebensgemeinschaft damit nicht zur Erfüllung bringen können. Wir verlangen mehr und müssen darum auch mehr bieten. Und wenn wir wünschen und danach streben, dass innerhalb unseres Kreises ein jeder die Sonderhaftigkeit seines Seelentums in freier Entwicklung seiner ureigenen Anlagen zur vollen Ausbildung gestalten möge, dann ist dies Ziel nur zu erreichen, wenn ein jeder sein „Eigentum" zum allgemeinen Gebrauch stellt, jeder in gegenseitiger Gastfreundschaft den andern freiwillig in seine Eigensphäre treten lässt, wie Schleiermacher es einmal bezeichnete. Oder auf gut deutsch, wenn der Geist der Freundschaft in unseren Reihen waltet, die Liebe zur Gemeinschaft und zum einzelnen in ihr unser Wirken bestimmt. (Für Eleonore Mertineit: Diese Liebe wird immer zum Segen gereichen; für die engste Liebe zwischen zwei Individuen aber eine Norm aufstellen zu wollen, die jeden möglichen Schaden verhütet, dürfte wohl der Erfindung des Perpetuum mobile gleichen und geeignet sein, den unvergleichlichen Schimmer und Schmelz dieser zarten Pflanze von vornherein zu zerstören. Wahrscheinlich auch würde doch niemand danach handeln!) Die Frage „Geselligkeit" oder „Gemeinschaft" hat ja auch bei uns eine Rolle gespielt, vielleicht gelingt es diesen Zeilen, ein wenig die Ueberzeugung von der Bedeutung der Gemeinschaft für die weitere Entwicklung der Liga, die uns doch allen am Herzen liegt, zu stärken.

Wenn es uns so gelingt, eine neue reine und vertiefte Kultur innerhalb unserer Gemeinschaft zur Blüte zu bringen und diesen Gewinn möglichst vielen unserer Mitmenschen zugänglich zu machen, dann haben wir für unseren Teil unsere Aufgabe an der Ueberwindung des Materialismus erfüllt. Und wenn wir den Mut und die Stärke zu dieser Aufgabe aus den Körper und Seele stählenden Kräften der Natur ziehen, dann verwirklichen wir damit endlich Gedanken, die lange vor uns die Grossen des Geistes, wie Kant, Rousseau, Schiller und Goethe wohl gedacht aber nicht getätigt haben.

Gerhard Brock.

Klassische Körperpflege

Nur was gesund ist, kann im klassischen Sinne für Schönheit gelten. Jede rechte Körperpflege schafft täglich und stündlich Freude. Sie schafft aber auch Freude am Dasein, am Schaffen, an der Natur, an der Kunst.

Des Körpers holdeste Anmut und Lieblichkeit war das Geschenk der Natur an die hellenischen Frauen. Die Geschichtsschreiber Athens berichten, dass die Frauen jener Zeit wie Blumen dufteten und dass ihre Haut frisch, fest und rosig war bis in ihr spätes Lebensende. Dank dieser bewussten Körperpflege gab es nur selten Krankheiten, besonders kannten die Griechen keine Hautkrankheiten. Eine rechte Körperpflege ist das beste Vorbeugungsmittel aller Haut- und inneren Krankheiten. Dieses hohe Glück des reinen wohlgestimmten Leibes in seiner unschuldigen Gegenwartsfreude wollen wir uns wiederschaffen. Auch wir Kinder einer harten, drängenden, notvollen Zeit müssen wieder gesalbt werden mit dem Oel, das zur Reinheit führt.

Die Griechen wussten, dass die Haut die Urformerin des Blutes ist, dass von ihrer gesunden Funktion die Reinheit und der rhythmische Umlauf des Blutes abhängt. Das Blut aber ist der Träger des Gedankens.

Die Haut, als das Vermittlungsorgan zwischen Aussen- und Innenwelt, offenbart dem Forscher ganz besondere Gesetze, deren Kenntnis für die Körperpflege von grundlegender Bedeutung ist. Prof. Jezeck hat bei Versuchen festgestellt, dass die Haut der wichtigste, wenn auch nicht der einzige, Blutbildner ist. Ausserdem sind in der Haut noch wichtige, feine und komplizierte Organe, die Transformatoren kosmischer Energie. Ist die Haut funktionstüchtig, unterstützt sie alle organischen Tätigkeiten im Körper, mögen es Muskel, Herz, Verdauungs- oder Ausscheidungsarbeiten sein.

Die Hautporen geben viel gasförmige Stoffe von sich, sie scheiden aus. Dazu bedarf die Haut der Wärme. Es ist also töricht, durch zu vieles Waschen und Baden die Haut zu entfetten, denn das Fett gerade verleiht die Wärme. Der durch unmässige Wasseranwendungen häufig angerichtete grosse Schaden belehrt die Menschen eines besseren. Man erfuhr, dass man kein Amphibium ist. Berauben wir die Haut nicht leichtsinnig ihres Schutzes. Die fettige Absonderung der Hautdrüsen ist ein wesentlicher Schutz, den sich der Organismus schafft. Darum müssen wir nach jedem Bad, nach jedem Waschen das verloren gegangene Hautfett ersetzen, durch ein, den Funktionen der Haut angepasstes und sie belebendes Oel, wie es die Hellenen in naiver Selbstverständlichkeit taten.

Der grosse Erfolg, den die Anwendung von Licht- und Luftbädern auf den Organismus haben, beruht auf der Hauteigenschaft, die Energien der Sonne, des Windes, der Erde aufzunehmen und in Körperenergie umzuformen. Je gesunder die Haut, umso wertvoller, heilkräftiger sind die Energien, die sie umwandelt.

Ein besonders wichtiger Punkt der Hautarbeit ist die Ausscheidung. Die Haut ist ein Ventil, das beste Sicherheitsventil, das wir kennen. Sie schwitzt und leitet dabei eine Menge giftiger Stoffe aus dem Körper heraus, dadurch verhindert sie eine zu starke Erhöhung der Körpertemperatur. Gegen die Kälte zieht sie sich zusammen, sie schützt vor zu starker Wärmeabgabe bzw. Erkältungen. Wie die Haut, so die Gesundheit. Sagte doch schon der berühmte Lungenspezialist Prof. Niemeyer, der Lungenkranke ist ebenso haut- wie lungenkrank. Das beweisen auch die erschöpfenden Nachtschweisse der Lungenkranken. Rationelle Hautpflege ist deshalb hier von allergrösster Bedeutung.

Durch die fortwährende Anwendung des Wassers ohne die entsprechende Massage mit Oel wird die Haut derartig strapaziert

und schliesslich erschöpft, dass sie ihre Tätigkeit einstellt. Die Naturvölker betrachten es als selbstverständliche Gewohnheit, sich mit den verschiedensten Oelen zu massieren.

Die Haut unseres Körpers muss wieder ganz zu ihrem Funktionsrecht kommen. Sie verlangt die Erfüllung der Naturgesetze von uns. Wir modernen Menschen kennen diese Gesetze viel zu wenig.

Wir in unserer Bewegung ja schon etwas mehr. Es gibt doch aber tatsächlich Menschen, und deren sind gar nicht so wenige, besonders Menschen in den reiferen Jahren, die im ganzen Jahr nicht einmal „luftbaden" oder draussen baden. Sie steigen aus dem warmen Bett, ziehen sofort die Kleider an, abends genau dasselbe Bild, aus den Kleidern heraus in das Bett. Der Körper kommt mit der Luft direkt soviel wie gar nicht in Berührung. Dieses Verfahren verstösst gegen die Naturgesetze und muss früher oder später zu Schädigungen im Organismus führen.

Die Verstopfung der Haut soll auch eine bestimmte Wirkung auf den Magen und den Dünndarm haben. Unter gewöhnlichen Verhältnissen können die Krankheitskeime den Darm durchlaufen ohne Schaden zu stiften. Ist aber die Hauttätigkeit beeinträchtigt, so gehen sie in den Darm und in den Säftekreislauf und können hier Schaden anrichten.

Spannkräftige, auf alle Witterungseinflüsse richtig reagierende Haut schafft Spannkräfte, aufnehmefreudigen Geist, straffen Willen und eine heitere Seele.

Dr. med. Julius Ries hat auf die feinen Beziehungen zwischen Blut und Hautfunktion hingewiesen. Alle Pflanzen und Tiere haben einen Lichtschutz durch Farben. Die mächtige krause Haarperücke und die schwarze Pigmentierung befähigen den Neger, den Strahlen der afrikanischen Sonne standzuhalten. Je reichlicher die roten Blutkörperchen vorhanden, umso besser der Stoffwechsel.

Man beginnt mit der Anwendung des Oeles am besten wie folgt:

Man giesse etwas Oel in die hohle rechte Hand und verteile dies auf der Innenseite des rechten Oberschenkels, hierauf macht man es mit der linken Seite ebenso. Dann giesst man Oel in jede Achselhöhle. Dies sind gewissermassen die Sammelbecken, die die grössten Mengen Oel aufzunehmen vermögen, sodass kein Oel auf der Haut zurückbleibt, selbst bei starkem Auftragen und auch dann nicht, wenn der ganze Körper eingesalbt wird. Von diesen Teilen wird das Oel nach und nach auf den ganzen Körper verteilt und in die Haut hineingerieben. Die Arme und Beine werden der Länge nach massiert und dabei beachtet, dass die Innen- und Beugeseiten am meisten Oel aufzunehmen fähig sind. Personen, die viel geistig zu arbeiten haben, tun gut daran, das Genick und den Hinterkopf gut zu ölen.

Welches sind nun die äusseren, leicht erkennbaren Anzeichen schlechter oder ungenügender Hautfunktionen, die ohne weitere biologische Kenntnisse auch von Laien wahrgenommen werden können?

In erster Linie ist die Farbe und Beschaffenheit der Haut zu beachten. Sie kann blass und welk sein oder zu rote bis bläuliche Färbung haben. Sehr wichtig ist, zu beachten, ob nach Eindrücken in die Haut der dadurch entstehende weisse Fleck nach Entfernung des Fingers länger bestehen bleibt oder das Blut rasch zurückkehrt. Ferner ist zu beobachten, ob die Haut trocken, spröde, zu fett oder kalt und feucht ist, zu leicht oder zu wenig schwitzt. Sehr wichtig ist, festzustellen, ob starke Verschiedenheit in der Beschaffenheit einzelner Bezirke am Körper besteht, zum Beispiel gesund aussehendes Gesicht im Gegensatz zu bleicher und kalter Haut am übrigen Körper. Schuppenbildung, Ausschläge, Hautkrankheiten und Katarrhe der Haut verlangen die ernsteste Beachtung, immer eingedenk, dass die Zerstörung von $^1/_3$ der Haut den Tod zur Folge hat.

Im allgemeinen hat man sich an den Gedanken gewöhnt, dass leichter, starker Schweiss gesund sei, die Säfte und Gewebe reinige und deshalb zu begrüssen und evtl. herbeizuführen sei. Der übermässige Schweiss kann ein Haut-Katarrh sein oder er beruht auf einer Lähmung der Hautfunktionen, wie die erschöpfenden Nachtschweisse Schwindsüchtiger. Der Schweiss selbst, wenn er scharf und sauer ist, schadet der Haut, wenn er nicht bald abgewaschen und die Haut frisch geölt wird.

Die „Gänsehaut" ist auch eine Störung der Hautfunktion, zwar mehr nervöser Art, aber doch eine Disharmonie. Sie wird häufig von einem Schauder begleitet, der ebenfalls ein Krampf der feinen Hautgefässe ist. Es ist deshalb leicht einzusehen, dass die Nervosität günstig durch geeignete Hautpflege beeinflusst wird.

Beim Sport ist Hautpflege besonders wichtig und erfolgreich.

Ganz besondere Dienste leistet das Oel im Sonnenbad. Die direkten Strahlen haben intensivsten Einfluss. Anfänger bekommen bei zu langer Bestrahlung verbrannte, sehr schmerzhafte Haut. Will man sich davor schützen, so muss man sich vorher tüchtig einölen. Auch wenn es regnet, darf man luftbaden, wenn vorher durch Oelung die Haut regenfest gemacht ist. Das Regenbad ist eine Wohltat und hat einen eigentümlichen Reiz.

Das Sonnenbad ist Kräftigungs-, Vorbeugungs- und Heilmittel. Seine trefflichen Wirkungen sind aber nur zu erreichen, wenn man sich seiner in richtiger Weise bedient. Es ist im Sonnenbad zu beachten:

Das Lager sei trocken und nicht kühl, der Körper darf örtlich nicht abgekühlt werden. Der Kopf muss etwas erhöht liegen und vor der direkten Sonne bewahrt bleiben, indem man ihn beschattet. Der eigentliche Sonnenstich kommt nur dann zustande, wenn Kopf und Nacken starker Bestrahlung ausgesetzt sind. Auch die Augen sollen geschützt werden.

Die Zeit, die man sich der Sonne aussetzen darf, ohne Schaden zu leiden, hängt von der Stärke der Sonnenbestrahlung ab, aber auch von der Herzkraft, Nervenkraft, Schweisserzeugung u. a.

Als allgemeine Regeln für den Anfänger im Sonnenbad dürfen folgende gelten:

1. Tag: 5 Minuten Sonne — Pause — die Pause, etwa 10 Minuten, erreicht man durch Beschattung — dann 5 Minuten Sonne. Körper gedreht. 2. Tag: 5 Minuten Sonne — Pause — 10 Minuten Sonne, Lagewechsel. 3. Tag: 10 Minuten Sonne — Pause — 10 Minuten Sonne, Lagewechsel alle 5 Minuten und so weiter. Jeden Tag etwa 10 Minuten zulegen. Nach dieser Zeit kann man, besonders wenn der Körper schon gebräunt aussieht, das Bad länger ausdehnen, man darf das Allgemeinbefinden nie ausser acht lassen, es muss immer ein behagliches bleiben.

Sobald man irgendwelches Unbehagen fühlt, muss man das Bad unterbrechen. Nicht erst abwarten, bis man Wallungen zum Kopf oder starkes Herzklopfen oder gar Uebelkeit empfindet. Schon bei dem Gefühl der Ueberhitzung im Kopf soll man sich in den Schatten begeben.

So mit Vorsicht genommen, ist das Sonnenbad ein Anregungs- und Auffrischungsmittel, das auch Leuten, die nicht für Sommerfrische Zeit und Mittel finden, Sommerwerte zuführt, die sich bis tief in den Winter hinein erhalten und durch keine künstliche Strahlenquelle zu ersetzen sind. Deshalb nutze man die Sonne.

Schön zu sein, schön zu werden ist eine Pflicht, und zwar eine sittliche! Von allen Lebensbewegungen der Gegenwart hat diese Pflicht und Aufgabe am klarsten die Körperkultur erkannt. Die Körperkultur richtet sich bewusst darauf, die körperliche Individualität des Einzelnen zu entfesseln und allen Bewegungen zugrunde zu legen. Erst der Mensch, der seinen Körper bis in die Fingerspitzen beherrscht und fühlt, von dessen Bewegungen wird jener Zauber des Fliessenden, organisch Verbundenen, wird jener Rhythmus von Kraft und Geschmeidigkeit ausströmen, der ihn zum schönen Menschen macht.

Die beherrschenden Grundgedanken in der Gymnastik müssen wir grundsätzlich im Spannen und Lösen der Kräfte, in der Entwicklung einer Bewegung zum Höchstklang und Tiefklang suchen.

Rein physiologisch bedeutet das Entspannen und das Beherrschen der Entspannungsübungen eine Regeneration (Wiederauffrischung) des Nervensystems. Das Entspannen ist erzieherisch deshalb so wertvoll, weil man lernt, sich durch Entspannung nicht nur von äusseren, sondern auch von inneren Hemmungen zu befreien. Die Entspannungsübungen verlangen absolute Konzentration. Es wird den meisten Menschen viel schwerer zu entspannen als zu spannen.

Entspannung ist aber auch Voraussetzung zu dem, was man als Ausdruckskultur bezeichnet. Ausdruck in seinen Bewegungen hat jeder innerlich freie und entspannte Mensch, haben meist Menschen des Südens, hat vor allem das Kind, wenn es sich ganz selbst überlassen und auf sein kleines Ich eingestellt ist.

Der Entspannung folgt naturgemäss die Spannung der Muskulatur. Naturgemäss muss jede Spannung mit tiefster Einatmung verbunden sein. Es ist leicht ersichtlich, dass durch den

regelmässigen Wechsel von Lösen und Spannen der Muskulatur eine erhöhte Pumpwirkung auf die Gefässe ausgeübt wird, die wiederum eine bessere Durchblutung des Gesamtorganismus zur Folge hat. Lösen und Spannen sollen sich, sobald das erstere beherrscht wird, im Laufe eines Unterrichts das Gleichgewicht halten.

Es ist viel darüber diskutiert worden, ob nackt oder bekleidet geturnt werden soll und ob ersteres eine sittliche Gefahr in sich berge. Es ist unbedingt zur Kontrolle der Lehrenden und auch der Schüler untereinander und ebenso für die Erziehung das Nackte als etwas selbstverständliches anzusehen.

Es ist ein grosser Unterschied, ob man Körperkultur unbekleidet in der Natur treibt, oder ob ein Körper sich unbekleidet sozusagen in die Natur stellt. Schmachtende Frauen am Meeresstrand, zum Schilf sich beugende Wassernixen, nach Früchten greifende Evastöchter, wie man sie auf sogenannten Schönheitsbildern sieht, haben nichts mit gesunder, ernster, ja herber Körperkultur zu tun.

Was ist Tanz? Vollkommen ist der Tanz, wenn drei Momente zusammen kommen. Erstens: Die Begabung von der Natur, die sich durch vollständige Selbstverständlichkeit, Natürlichkeit, Anmut und Tanzseligkeit zu erkennen gibt. Die Tänzerin muss völlig von der Stärke ihres Gefühls beherrscht sein. Das Gefühl muss sie zwingen zu tanzen, nicht nur dazu verleiten. Ohne das innere Muss, das den Menschen auch zu jedem persönlichen Opfer bereit findet, ohne die völlige Hingabe an die Tanzkunst, wird nie die eigene Form gefunden werden.

Zweitens muss eine völlige Beherrschung des Körpers vorhanden sein. Der Tanzende muss seinen Körper so in der Gewalt haben, wie ein guter Musiker sein Instrument.

Drittens: Bei keiner Kunst ist das Eigenschöpferische so stark Voraussetzung wie beim künstlerischen Tanz. Nur bei der Erfüllung dieser drei Momente kann man von einem vollkommenen Tanz sprechen. Dieses alles gilt für den einzelnen Tanz, ein Gruppentanz erreicht seine Wirkung hauptsächlich durch die Komposition und durch den Zusammenklang.

Notwendig ist, dass die moderne Körper- und Ausdruckskultur in die breitesten Volksschichten eingeführt wird, sodass eine Resonanz geschaffen wird und das Publikum allmählich lernt, künstlerische Leistungen von unkünstlerischer Spielerei zu unterscheiden.

Frau Marie Temps.



Radierung — Rob. Budzinski

Wieder ein katholischer Angriff auf das Turnen

Am 27. Juni l. J. veröffentlichte das Wiener Kirchenblatt einen Erlass der „heiligen" römischen Konzilskongregation gegen die unschamhafte Frauenmode. Es ist keine Neuigkeit, dass sich die römische Kirche in die weltlichen Angelegenheiten der Nationen einmischt; komisch in diesem Erlasse — der ja unter „unschamhaft" leicht und bequem versteht — ist nur, dass er bei einer solchen Hundstagshitze erscheint, wo sogar jeder Spiessbürger die „schamhafte" Kleidung verwünscht. Man hätte eher die Faschings- und Ballzeit zu diesem Erlasse wählen sollen. Die auf den Bällen der Oberen Zehntausend herrschende Halbnacktheit verurteilt übrigens jeder gesunde deutsche Menschenverstand und es bedarf keines besonderen Hinweises seitens der Kirche. Darum scheint es sich aber in diesem Erlasse weniger zu handeln, als um das weibliche Turnen, das der römischen Kirche von jeher ein Dorn im Auge war. Im Erlasse wird nämlich gesagt, dass die Eltern ihre Töchter von öffentlichen Turnübungen und Turnveranstaltungen fernhalten sollen und wenn diese zu solchen Veranstaltungen gezwungen wären, so müssten die Eltern trachten, ihren Töchtern anständige Kleider zu verschaffen. Das kann nicht anders gedeutet werden, als dass — nach römischer Ansicht — das öffentliche Turnen in Oesterreich in unanständiger Kleidung vorgenommen wird. Diese Beschuldigung ist ungerecht und feindselig und verdient den schärfsten Protest. Meine österreichischen Landsleute werden sich über diese Beschuldigung allerdings nicht sehr aufregen, sondern mit einem gemütlichen „lasst's es red'n" über die ganze Sache hinweggehen und nach wie vor ihren Töchtern das Turnen in leichter Kleidung erlauben, das für die künftigen Mütter allerdings nicht so vorteilhaft ist, wie das Turnen im Lichtkleid, aber jedenfalls einen Fortschritt bedeutet.

Ich habe in der Nachkriegszeit verschiedenen Turnfesten in Oesterreich beigewohnt und kann nur sagen, dass die Tracht der Turnerinnen „weisse Bluse und kurze schwarze Turnhose" auf jedermann den besten Eindruck machte und dass ich keinen Menschen irgend etwas dagegen habe äussern hören. Jeder freute sich an den schmucken jugendkräftigen Mädeln und . . . jetzt kommt auf einmal die römische Kirche und will, dass wir unser Freudegefühl in den Dreck ziehen, dass wir an diesen lieben und unschuldigen Geschöpfen, die durch ihr Turnen zur Verbesserung der deutschen Volksgesundheit beitragen, Aergernis nehmen sollen, dass wir sie als Objekte der Geschlechtslust betrachten sollen. Wo ist da die Sünde, wo liegen da die gemeinen Gedanken? Der Mensch, der eine solche Turnerin mit Stolz und Genugtuung betrachtet und sich mit diesen Mädeln, mit diesen Kindern freut, hat in diesem Augenblicke die reine Seele eines Kindes und derjenige, welcher diese reinen Gedanken im Herzen des Mannes oder des Kindes trübt, sollte an die Worte Christi denken: „Wer aber einem dieser Kinder Aergernis gibt, dem wäre es besser, dass ein Mühlstein an seinen Hals gehängt, und er ersäuft würde in der Tiefe des Meeres. Wehe dem Menschen, durch den Aergernis kommt".

Erlässe, wie der oberwähnte, mögen vielleicht für italienische Verhältnisse passen, wo in jeder Kirche angeschlagen ist, wie lang die Frauenröcke, wie tief die Halsausschnitte usw. sein müssen bzw. dürfen. Diese Vorschriften scheinen übrigens nur für die einheimische — nicht zahlende — Bevölkerung zu gelten, da ich Gelegenheit hatte, in der Peterskirche zu Rom eine par-

fümierte Inderin in seidenen, halb durchsichtigen Hosen zu sehen, die mit ihrem Führer die Kirche durchspazierte, ohne dass einer der vorübergehenden Priester auf den Gedanken gekommen wäre, sie hinauszuweisen, trotzdem der Parfüm und die für europäische Augen ungewohnte Kleidung aufreizend wirkten.

Wir können nicht zugeben, dass bei uns und im deutschen Oesterreich Erlässe massgebend werden, die von Menschen verfasst sind, die kein Verständnis für wahre Sittlichkeit haben. Der Mensch, dessen Sittlichkeit von der Kleidung abhängt, ist ein trauriger Held; er gleicht d e m, vor welchem Geld nur dann sicher ist, wenn es gut eingesperrt ist.

Liebe Oesterreicher, liebe Landsleute, nehmt also euren Mädeln nicht die Lust zum Turnen, nicht die Freude an ihrem Körper und ihren reinen kindlichen Sinn, indem ihr ihnen erzählt, dass man bei ihrem Anblick in leichter Turnkleidung dreckige Gedanken bekommen könnte und überlasst es den Männern anständiger Gesinnung, den eventuellen „Schweinigeln" die nötige Sittlichkeit handgreiflich beizubringen. Eine Tatsache steht fest: Wenn wir aus römischen Erlässen lernen müssten, was sittlich ist, dann wären wir bemitleidenswerte Individuen. A. S.

Vernebelte Ziele

Ludw. Hoffmann.

Wenn Lichtmenschen zur Rohkost übergehen, so ist dies zweifellos zu begrüssen, vorausgesetzt, dass dieser Schritt aus ureigenstem Bedürfnis, aus freiestem Ermessen heraus geboren ist.

Wir wissen als Lichtmenschen, dass der geringste Zwang, auch wenn er aus sich selbst heraus zum Bewusstsein kommt, sich mit einer wirklich freien Lebensgestaltung nicht vereinbaren lässt. Wir wissen aber auch, dass eine aufgezwungene Ernährungsart für das körperliche Wohl in weit grösserem Masstabe schädigend, als fördernd wirkt. Die psychologische Eigenart des einzelnen Individuums lässt unter keinen Umständen eine Schablonisierung zu, zumal die wirtschaftlichen Verhältnisse des K u l t u r menschen ganz andere sind, als diejenigen eines N a t u r - menschen.

In erster Linie muss bei unserer Ernährung grösster Wert darauf gelegt werden, dass zwischen Körper und Nahrung Harmonie, Behaglichkeit und Herzlichkeit liegt, sonst bleibt das Verhältnis zwischen Körper und Ernährungszweck dasselbe, wie bei der Maschine: — seelenlose Materie, nur ab und zu ein bestimmtes Oel, damit sie wenigstens weiterarbeiten kann.

In der Ernährung muss Seele liegen, dann erst kann das Bedürfnis die Art bestimmen. Mit dieser Tatsache muss gerechnet werden, andernfalls wir Gefahren ins Auge sehen müssen, welche dem Einzelnen sogar verhängnisvoll werden können. Noch weit schlimmer wird die Situation, wenn Menschen in dieser Beziehung extrem werden. So hat es ein Rohköstler mit rohen — Kartoffeln — versucht. Das sind natürlich Ueberspanntheiten, welche nach aussen lächerlich wirken. Es hat schliesslich alles seine Grenzen. Wer Rohköstier werden will, diese Kost vertragen kann, der achte also sehr darauf, im Rahmen des Schicklichen zu bleiben; dann kann ihm diese Ernährungsweise nur Vorteile bringen. Wer natürlich merkt, dass der Magen anderer Meinung ist, soll ja die Hände von Rohkost lassen. Es ist der Fall zu verzeichnen, dass ein junger Mann die Rohkost erzwingen wollte. Die Folge war eine regelrechte Darmfäule, monatelange ärztliche Behandlung und obendrein noch die Schmerzen, welche er sich bei einigermassen Vernunft erspart haben würde. Soweit die Rohkost. —

Wie steht es nun mit dem Vegetarismus. — Wir können auf Grund von statistischem Material zu der überraschenden Feststellung kommen, dass 80% aller Vegetarier von Jugend auf Magenkranke waren. Unsere gesellschaftliche Erziehungsmethode hat bisher noch wenig Rücksicht genommen auf Kinderernährung.

Was nützt uns denn die schönste Säuglingspflege, wenn das Kind während der Schuljahre in seiner Ernährung falsch behandelt wird. Die Sache liegt doch praktisch so, dass die Mutter eben zufrieden ist, wenn das Kind „den Magen voll hat". — Um 8 Uhr, 12 Uhr usw., wird gegessen. Ob das Kind Appetit hat, spielt keine Rolle, es m u s s essen. Hier entwickeln sich die ersten Symptome chronischer Magenbeschwerden: Widerwillen, Launenhaftigkeit, manchmal sogar Ekel und Brechreiz; — und diese Erscheinungen begleiten dann den Menschen bei Ansicht oder dem Geruche bestimmter Speisen durch das ganze Leben. Aus diesen psychologischen Eigenheiten schält sich dann später der „Spezialist" heraus.

Wenn der Magen, die Nieren und die Gedärme schon soweit herunter sind, dass sie schwere Speisen nicht mehr verdauen, dann ist natürlich die vegetarische Lebensweise die einzig vorteilhafte. Für den gesunden Menschen aber ist auch hier der Weg der Mitte wieder der goldene; — und probieren geht über studieren.

Konservengemüse ist in jedem Falle nur im äussersten Momente als Nahrungsmittel heranzuziehen, denn die Ergebnisse des Hamburger Seeamtes sind in dieser Beziehung derart bedeutungsvoll, dass es sich lohnt, besonders darauf aufmerksam zu machen.

Besagtes Seeamt stellte fest, dass jedesmal, wenn Schiffe von einer langen Reise einliefen, die Seeleute nach zwei bis drei Tagen ganz eigenartige, rote Flecken auf der Haut trugen. Nach acht Tagen verschwanden diese wieder von selbst.

Zu diesen Flecken gesellte sich in den meisten Fällen eine ausgesprochene Müdigkeit. Nach mühevollen Experimenten kam man dieser „Vitaminorose" endlich auf den Grund. Sie wurde erzeugt durch oft monatelangen Konservengenuss auf der Reise. Mit der Einstellung desselben, blieben auch diese Erscheinungen auf der Haut aus. —

Deshalb sei geraten, den Genuss von Konserven möglichst minimal zu halten und das Hauptaugenmerk auf frische Sachen zu lenken, — die Mahlzeiten nach dem Bedürfnis des Gaumens zu wählen, — mit ganzem Herzen und einem gesunden Appetit an den Tisch zu gehen und — die Zeitung erst nach dem Essen zu lesen.

Bei Kindern gehe man mit Seelenkenntnis vor: „Wenn du artig bist, bekommst du heute mittag dies und jenes. Das Kind freut sich dann auf dies „Geschenk" und geht mit Freude an den Tisch.

Zum Schluss noch ein Wort der Richtigstellung. — Lichtmensch, Rohkost und Vegetarismus. —

Man möchte glaubhaft machen, dass Rohkost, sowie Vegetarismus, überhaupt die Ernährungsfrage im Lichtmenschentum die wichtigste sei. (Frau Ella Stenger in „Reformküche".) Demgegenüber sei in aller Klarheit festgestellt, dass die Ernährungsfrage eine rein körperliche, eine materielle ist, und demnach im Lichtmenschentum eine untergeordnete Rolle spielt. Sie muss auf Grund der besonderen Veranlagung des einzelnen Lichtmenschen vorläufig noch Privatsache bleiben. Unter allen Umständen verkehrt ist der Versuch, die Ernährung nach der einen oder andern Richtung schablonisieren zu wollen.

Die wichtigste Frage für das Lichtmenschentum ist die moralische.

Was nützt dem Lichtmenschentum die schönste Rohkost- oder Vegetarierpredigt, wenn ihm die Gegner den Boden freier Lebensgestaltung unbehelligt unterwühlen. —

Weshalb denn durch Dinge, welche rein persönlich sind, das w i c h t i g s t e Ziel vernebeln.

Ueberlassen wir doch die Ernährungsfrage vorläufig dem Einzelnen, den Rohkost-, Vegetarier- sowie den biochemischen Vereinen.

Der Gegner von Rohkost oder Vegetarismus kann der Freikörperkultur nicht gefährlich werden, wohl aber derjenige der Freikörperkultur selbst.

Blicken wir uns doch um. — Diese verkappten Sittlichkeitskundgebungen der Gegner freier Lebensgestaltung, sprechen sie nicht die eindringlichste Sprache?

Wir müssen Abstand nehmen von aller Sektiererei und all den Extremitäten.

Staat und Behörde müssen wir überzeugen, dass die gesunde Moral der Freikörperkultur das wirksamste Mittel ist, all die sexuell abnormalen Jugendgefahren, die Verbrechen und Vergehen zu bekämpfen und zu beseitigen, den Menschen als geistig wie körperlich gesundes Gesellschaftsmitglied vor die Oeffentlichkeit zu stellen, als Mensch mit Herz und mit Seele, dem die Arbeit nicht mehr Qual, sondern Mittel zur Gesundheit wird, — durch Freude daran. —

Freie Lebensgestaltung ist weder Rohkost noch Vegetarismus; — sie ist einzig und allein Gewissensfreiheit, Freiheit im Denken und Handeln, — Selbstdisziplin. —

Sind wir Herr d i e s e r Schätze, dann heran an den Feind. Dann haben wir auch die Kraft und die Fähigkeit, ihm die heimtückischen und unsauberen Waffen aus der Hand zu schlagen.

Mit Extremen können wir dies bestimmt nicht, wir könnten vielleicht das eine erreichen, dass man uns und unser wichtigstes Ziel nicht mehr ernst nimmt.

Eignen wir uns vorerst die m o r a l i s c h e n Vorbedingungen des Lichtmenschentums an und treten wir mit d e r e n Resultate vor Staat und Behörde. Haben wir dies vollbracht, dann können wir in Ruhe auch reden über Rohkost und Vegetarismus. Aber ja nicht — Ziele vernebeln.

Sender und Antenne

Unter dieser Rubrik ist unseren Lesern Gelegenheit zu angeregter freier Aussprache über Fragen der Bewegung und des Lebens geboten.

Erregung öffentlichen Aergernisses!

Die Erregung öffentlichen Aergernisses ist ein Delikt, wegen dessen gerade wir Lichtmenschen sehr oft seitens der Behörden mit „freundlichen Liebesbriefen" bedacht werden, weil unsere lieben Mitmenschen, die beim Anblick nackter Körper für ihr morsches Seelenheil fürchten, darum geschützt werden müssen.

Wie steht es nun mit uns? Wie werden wir bei unserem Tun vor Belästigungen geschützt?

Nehmen wir folgendes Beispiel:

Meine Frau und ich machen an jedem Morgen im Zimmer, bei offenem Fenster und geschlossenen Mullvorhängen, gymnastische Uebungen in unbekleidetem Zustand. Da wir wegen der frischen Luft die Fenster öffnen müssen, lässt es sich natürlich nicht vermeiden, dass sich die dünnen Vorhänge durch den natürlichen Luftzug etwas öffnen oder bei besonders hellen Tagen durchsichtig erscheinen. Uns gegenüber, auf der anderen Strassenseite, wohnen zwei ältere Damen, die für unsere Uebungen besonderes Interesse zeigen, sich an jedem Morgen sogar mit Ferngläsern bewaffnet ans Fenster begeben und uns anstieren. Damit nicht genug, seit einigen Tagen laden sie sich sogar noch andere „Gesinnungsgenossinnen" zum gemeinsamen Genuss dieses Schauspieles ein! Begeben wir uns nun, um der Beobachtung zu entgehen, in ein anderes Zimmer, so wandern die alten Schr . . ., Damen, mit ihrem ganzen Anhang getreulich mit, sodass wir uns in jedem Zimmer beobachtet und belästigt fühlen.

Wie schützt man sich gegen diese Belästigung und welche Abhilfemittel stehen uns zur Verfügung? U. A. w. g. H.v.B.



Aus der Bewegung

Klarer Kurs!

Die rasche Entwicklung der Freikörperkulturbewegung — die vor allem durch das Eindringen der Zeitschriften „Licht-Land" und „Lachendes Leben" in breiteste Kreise der Oeffentlichkeit — in den letzten Jahren eingetreten ist, hat es naturgemäss nicht ermöglicht, dass die einzelnen Bünde klare Richtungen zum Ausdruck brachten. Dass dies aber früher oder später eintreten musste, ist ein einfaches Gesetz der Entwicklung. Der Kurs, den der Reichsverband zu gehen sich anschickt, zeigt ganz ohne Maske der Artikel „Lichtmenschen im Licht" und insbesondere die Fortsetzung. Wir haben im letzten Heft bereits daraufhingewiesen.

Auch der Reichsbund zeigt in letzter Zeit ganz deutlich seine Richtung.

Diese Feststellungen sind ermöglicht worden durch die recht eigenartigen Erwiderungen auf verschiedene Artikel und Hinweise, die wir in letzter Zeit in unseren Blättern brachten. Man rümpft ganz fürchterlich die Nasen und gibt mit der nun schon zur Genüge bekannten Ueberheblichkeit kund, dass man auf unsere Notizen nicht eingehen werde. Was uns keinesfalls abhalten kann und wird, auch weiterhin unseren Lesern und allen Anhängern der Bewegung von allen Vorfällen innerhalb der gesamten Bewegung — seien sie nun erfreulich oder für Manche unangenehm — Kenntnis zu geben. Wir können keinesfalls die Kirchturmpolitik von Familienvereinen mitmachen. Wir werden auch weiterhin eine ganz klare und deutliche Sprache führen.

Aber gern stellen wir fest, dass der von uns genannte Freundschaftsring Innsbruck seit dem 1. 7. 1929 nicht mehr dem RfK. angehört. Er erscheint aber noch heute in engster Verbindung mit den Bünden des RfK. in der Anschriftenliste, die der Auffenbergverlag in seinen Zeitschriften abdruckt.

Aber nicht nur, dass inzwischen auch aus dem RfK. so manche Gruppe ausgeschieden ist, so ist es recht bedauerlich, dass altbewährte Führer der Bewegung durch die neuen Kurse innerhalb des RfK. sich zurückziehen, wie es Dr. Fuchs getan hat, der die Entwicklung der letzten Zeit einfach nicht mehr mitmachen konnte. Und weiterhin ist Frau Mülhause-Vogeler nunmehr ebenfalls aus dem Vorstand des RfK. ausgeschieden, weil sie die Taktik dortselbst ebenfalls nicht mehr gutheissen konnte, die der „Berliner Kurs im RfK." in letzter Zeit ganz kategorisch vorschreibt.

Dagegen bleibt Frau Mülhause weiterhin in der Reichsleitung der Liga, um dort uneingeengt für die Bewegung tätig sein zu können. — Das alles nur so nebenbei.

Wir werden in Zukunft jedenfalls genau denselben klaren Kurs halten, wie wir dies bereits seit beinahe einem Jahrzehnt getan haben und uns nicht durch allerlei Neulinge und Besserwisser in der Bewegung beeinflussen lassen, die schon so manches Mal von uns erst über Vorgänge in der Bewegung informiert und aufgeklärt werden mussten, auch wenn sie im Zentrum Berlin sitzen.

Aus aller Welt

Zu der von uns in Nummer 11 veröffentlichten Zuschrift eines Merseburger Buchhändlers erhalten wir von einem Berufskollegen, der aktiv in der Bewegung steht, nachstehende Zeilen:

„Man sollte eigentlich die Kosten nicht scheuen, den Namen des betreffenden Buchhändlers ausfindig zu machen; wenn dies geschehen, dann sollte man den persönlichen Verhältnissen des Buchhändlers (auch in sexueller Hinsicht) etwas nachforschen. Man wird mit Bestimmtheit damit rechnen können, dass ein ganz überraschendes Resultat dabei herauskommt. Denn von diesem Buchhändler mit dem „starken" Sexualtrieb (wie er von sich selbst behauptet), dem die Begriffe Dirne, Schweinestall usw. geläufig sind, muss logischerweise angenommen werden, dass er mit diesen Dingen vertraut ist und einmal den Versuch machen will, von sich auf andere zu schliessen. Selbst, wenn es gelingen sollte, den Namen des Betreffenden festzustellen, müsste man eigentlich davon absehen gegen denselben vorzugehen, da der Inhalt der Karte den Eindruck macht, dass er aus der Feder eines Individuums stammt, dem der Schutz des § 51 R.St.G.B. zugebilligt werden muss."

Wir haben dieser Zuschrift nichts weiter hinzuzufügen. Allerdings wird es immer schwer fallen, die Urheber derartiger anonymer Zuschriften zu ermitteln.




Liga für freie Lebensgestaltung e. V.

Alle Anfragen, Zuschriften usw. sind zu richten an Erhard Wächtler, Altona-Elbe, Friedensalle 124, Postscheck-Konto: Hamburg 40 819, Telephon: Klopstock 9856.
Wir bitten, allen Anfragen usw. stets doppeltes Rückporto beizufügen.

Die „Liga für freie Lebensgestaltung e.V." ist eine Reichsorganisation. Ihren Mitgliedern stehen die Veranstaltungen sämtlicher Arbeits-Gemeinschaften und alle Gelände der Liga ohne besondere Gebühren offen. Sie zahlen einen einheitlichen Beitrag ohne irgendwelche Ortszuschläge. Die Mitglieder erhalten das offizielle Nachrichtenblatt der Liga, die Zeitschrift „Licht-Land" kostenlos

Führerschulungswoche vom 2.—9. August in Egestorf

Weitere Anmeldungen zur Teilnahme erbitten wir an Freund Helmuth Beschke, Egestorf (Bez. Hamburg). Es ist ermöglicht, auf Wunsch ein einfaches Herbergslager zu benutzen, sodass die Kosten bei Selbstbeköstigung beträchtlich vermindert werden können.

Für diese Woche konnte zur Mitwirkung u. a. die bekannte Mitarbeiterin der Bewegung, Frau Mülhause-Vogeler, bereits gewonnen werden.

Ligakinder.

Frohes Kinderlachen ertönt auf dem Egestorfer Gelände. Ist doch der erste Trupp der Ligakinder bereits eingetroffen, um vom 5. bis zum 19. Juli sonnige Tage unbeschwerter Kindheit zu verleben.

Vom 20. Juli—2. August kommt der zweite Trupp. Für den 3. Teil vom 3.—16. August können noch einige Anmeldungen berücksichtigt werden, hoffen wir doch, dass inzwischen auf das Postscheckkonto des Freundes Henry Gnest (Hamburg 37 651) erneut Spenden zu Gunsten der Ligakinder eingegangen sind.

Film.

In Egestorf sind inzwischen die letzten Aufnahmen zu unserem Ligafilm gedreht worden, so dass der Film in kürzester Frist zur Zensur eingereicht werden kann. Weitere Mitteilungen folgen.

Aus den Arbeitsgemeinschaften

Berlin

Am 21.—22. Juni fand auf unserem Lichtenrader Gelände die diesjährige Sommersonnenwendfeier statt. Fast vollzählig hatten sich die Mitglieder eingefunden. Unter Fackelschein begann unsere Feier mit dem Liede: „Wann wir schreiten . . .". Alles sammelte sich um die mächtige Feuerlohe und Freund W. hielt die Weiherede. Bei Gesang und Spiel verbrachte ein grosser Teil der Mitglieder diese schöne Nacht auf dem Gelände.

Jeden Sonntag auf dem Gelände Gymnastik. Alle Mitglieder werden gebeten, sich pünktlich dazu einzufinden. Auch wochentags an den schönen Tagen sind immer Freunde, Familien und Kinder anzutreffen.

Beuthen O.-S.

Unser nächstes Treffen findet am 20. Juli statt. Zahlreiche Beteiligung aller Mitglieder ist erwünscht, da unser Delegierter Bericht über die Hauptversammlung geben wird.

Bremen

In der am Dienstag, den 1. Juli, stattgefundenen Versammlung wurde die neue Führung unserer Arbeitsgemeinschaft gewählt, sodass wir auch hier wieder tüchtig vorwärts schreiten können. Wir hoffen, dass alle, die in unserer Idee die grossen gemeinschaftlich zu lösenden Ziele sehen, zu uns finden und abrücken von Familienvereinen und Sonderbestrebungen, die zu nichts führen können.

Breslau

Trotzdem der Himmel grau in grau hing, kamen bereits Sonnabend am frühen Nachmittag die ersten Trupps. Rasch war das Uebernachtungshaus belegt, aber im Fährhaus und in der Scheune konnten alle untergebracht werden. — Als der Holzstoss gegen 11 Uhr lichterloh brannte, zählten wir gegen 70 Freundinnen und Freunde. — Rede, Gesänge, Sprechchor und Gedichte verschönten die Feier und selbst der einsetzende Regen konnte die Freude am Gebotenen nicht beeinträchtigen. Einer unserer Freunde brannte ein wohlgelungenes Feuerwerk ab, das zum Schluss unsere Anfangsbuchstaben L.f.f.L. in Flammenschrift erscheinen liess. Es war für alle Beteiligten eine wirklich feierliche Nacht, an die jeder gern zurückdenken wird. — Am Sonntag morgen kamen noch ca. 20 Freundinnen und Freunde nach, die noch etwas von der Sonnenwende sehen wollten. Leider hatte der Wolkenbruch über Nacht diese Hoffnung getäuscht.

Am Sonntag, den 27. Juli, findet auf unserem Gelände ein grosses Kinderfest statt. Wir hoffen, dass kein Kind unserer Mitglieder aus Stadt und Land fehlen wird. Auch unsere Nachbararbeitsgemeinschaften sind herzlichst dazu eingeladen. Auch die Grossen sollen nicht zu kurz kommen und bitten wir um rechtzeitige Anmeldung!

Chemnitz

Nun ist unsere Hütte durch fleissige Hände fertiggestellt, sodass wir am Pfingstsonntag unsern Einzug halten konnten. Viele übernachteten darinnen, um am nächsten Morgen gleich die frische Luft geniessen zu können. Am 21. Juni fand bei grosser Beteiligung die Sonnenwendfeier statt. Im Scheine des Feuers, bei Tanz und Gesang verlebten wir den Abend bis in die Nacht hinein.

Vom 1. Juli bis Anfang Oktober finden keine Heimabende sowie Gymnastikstunden statt, sondern wir treffen uns jeden Sonntag auf unserem schönen Gelände.

Duisburg

Unser Programm ist weiterer Ausbau des Geländes.

Am 20. Juli versammelt sich die Arb.-Gem. nachmittags um 3 Uhr auf dem Gelände, woselbst der Bericht des Delegierten von der Hauptversammlung in Dresden entgegen genommen wird. Wir laden unsere Mitglieder hierzu besonders herzlich ein. Weitere Veranstaltungen können vorerst nicht unternommen werden. Sobald unser Heim ganz fertig ist, wollen wir es festlich einweihen. Das Programm wird in der nächsten „Licht-Land"-Nr. bekannt gegeben.

Egestorf

Die Sonnwendfeier vereinigte uns wieder mit vielen Freunden und brachte einige Stunden Fröhlichkeit, aber auch ernster Besinnung auf unsere Ziele und Aufgaben.

Am 27. Juni wählte die Arb.-Gem. auf einer Versammlung in Lüneburg den Delegierten für Dresden. Die Freunde in Lüneburg betätigen sich jetzt eifrig, so dass unsere Idee auch dort gute Aussichten für weitere Verbreitung hat.

19. 7. Heimabend. Weg und Ziel. Bericht über die Hauptversammlung.
20. 7. Treffen der Lüneburger Arbeitsgemeinschaftsmitglieder in Egestorf
26. 7. Heimabend. Pflicht zur Körperkultur.

Frankfurt a. M.

20. Juli: Treffen in dem schönen Licht-, Luft- und Schwimmbad, Hausen (Strassenbahn, Linie 18).

27. Juli: Wanderung nach Kelsterbach mit Bade- und Schwimmgelegenheit. (Badebekleidung mitbringen.) Treffpunkt Höchst—Bolongaro (Omnibushaltestelle) 9.15 Uhr vorm. Fahrgelegenheit ab Frankfurt Hbhf. 8.36 bzw. 8.47 Uhr, Höchst an 8.53 bzw. 9.04 Uhr oder mit Reichsbahn-Omnibus ab Ffm.-Hbhf., Poststrasse 9 Uhr, Höchst—Bolongaro an 9.15 Uhr, oder mit der Strassenbahn (Linie 12 und 14) bis Rebstock, von hier mit Omnibus Linie D weiter bis Höchst. (Verkehr viertelstündlich).

Heidelberg

Jeden Freitag Gymnastik und Turnen.
Alle Sonntage Geländebesuch.

Köln

Nächster Heimabend: Donnerstag, 17. Juli, abends 8 Uhr. Unsere Heimabende finden jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat abends 8 Uhr statt. Auskunft auf Wunsch! Sonntags auf dem Gelände stets Treffen. Der Ausbau wird fortgesetzt. Auch Sport und Spiel kommen dabei nicht zu kurz und wie es früher war, so werden auch in Zukunft alle Freunde nach einem Geländesonntag voll Freude heimkehren und denken: Nächsten Sonntag gehts wieder dahin!

Königsberg i. Pr.

23. 7. Spiel und Sport.
26. 7. Bericht über Reise und Ergebnis der Hauptversammlung durch unseren Delegierten.
27. 7. Geländearbeit.
30. 7. Spielnachmittag.

Leipzig

Sonnabend, den 21. Juni, feierten wir auf dem Gelände unser Sonnenwendfest. Inmitten des Platzes war ein grosser Holzstoss errichtet, der um Mitternacht in Brand gesetzt wurde. Tanz um die Flamme, Erzählungen und Lieder liessen die schöne Zeit nur allzu rasch entschwinden. Einer der Freunde las uns etwas vor; als er aber fast am Ende angekommen war, wurde er durch ein immer stärker werdendes Summen unterbrochen. Das Zeppelin-Luftschiff erschien über unserem Gelände. Wir schwenkten zum Grusse unsere Fackeln, und das Luftschiff erwiderte unsere Grüsse durch ein paar Blinklichter. — Unser Brunnen ist jetzt fertig und funktioniert tadellos. Wir haben das Wasser chemisch untersuchen lassen und können versichern, dass das von unserem Brunnen gelieferte Wasser tadellos sauberes, einwandfreies Trinkwasser ist. Allen Mitgliedern, die durch ihre rastlose Tätigkeit und ihre Aufopferungsbereitschaft zum Gelingen beigetragen haben, sei hierdurch unser herzlichster Dank ausgesprochen.

Liegnitz

Am 15. Juni hatten wir eine wundervolle Fahrt nach Lüben unternommen. Dort konnten wir herrliche Stunden auf dem Gelände unserer Freunde verleben.

Am 18. Juni fand ein Heimabend statt.

Am 29. Juni unternahmen wir eine sehr schöne Fahrt in die Goldberger Gegend, die allen unvergesslich bleiben wird. Freunde von auswärts haben sich erfreulicherweise recht rege beteiligt.

20. Juli 1930: Fahrt nach „Karlchens Ruh". Auf dem Gelände wird den Freunden über das Ergebnis der Tagung in Dresden berichtet werden.
27. Juli 1930: Fahrt nach „Georgs Brunnen".
30. Juli 1930: Heimabend.

Magdeburg

Sonntags Treffen auf dem Gelände. Unsern Mitgliedern zur Kenntnis, dass unser Gelände jetzt mit einer Pumpe versehen ist. Wir bitten die Mit-

glieder, um recht regen Besuch und tatkräftiger Hilfe beim Ausbau desselben. Sonntag, den 20. Juli, Versammlung auf dem Gelände. Bericht vom III. Reichstreffen in Dresden. Erscheinen aller Mitglieder Pflicht.

Mecklenburg

Auf dem Gelände am Plauer See sind unsere Mitglieder jederzeit willkommen. Diejenigen, die die Treffen der Rostocker Arbeitsgemeinschaft mitmachen wollen, setzen sich mit den dortigen Freunden in Verbindung.

Stettin

Der Besuch des Geländes war stets sehr rege.

Die Sonnenwendfeier verlief bei nicht günstigem Wetter im Sinne des Lichtgedankens. Am 28. Juni wurde am Heimabend der Delegierte für die Hauptversammlung gewählt.

Am 19. Juli findet ein Heimabend in unserm Heim zwecks Berichterstattung über den Verlauf der Hauptversammlung statt.

Am 20. und 27. Juli finden, wie gewöhnlich, unsere Treffen auf dem Gelände statt, wozu hier nochmals eingeladen wird. Wir bitten an dieser Stelle auch unsere auswärtigen Mitglieder, sich mal ein Herz zu nehmen und unser Gelände in Augenschein zu nehmen und dasselbe mehr wie bisher besuchen zu wollen.

Zwickau

Unser Gelände! Je mehr wir es kennen lernen, um so schöner wird es und immer gibt es Neues zu entdecken. Fleissige Hände sind tätig, unser Lichtland recht schön und wohnlich auszubauen. Augenblicklich schaffen wir am Spielplatz; der Badeteich ist bereits provisorisch in Stand gesetzt, die Hauptarbeit daran heben wir uns für den Herbst auf.

Unser Programm für die Zukunft! Hinaus aufs Gelände zu Arbeitsgymnastik und Spiel, zu Freude und Lachen! Das ist die beste Medizin, um die Alltagssorgen zu vergessen, um frisch und froh zu werden und zu bleiben. Wer wollte solch ein kostenloses und wirksames Verjüngungsmittel ungenutzt lassen?!

Liga für freie Lebensgestaltung in der Tschechoslowakei

Alle Zuschriften an: Richard Worel, Reichenberg, Klothildenstr. 7. Anfragen ist stets Rückporto beizulegen.

Arbeitsgemeinschaften: Brünn, Gablonz, Karlsbad, Lobositz, Prag, Reichenberg.

Mitglieder der Liga befinden sich in: Aussig, Böhm.-Budweis, Brünn, Diosek, Dobruschka, Eichicht, Fischern, Friedland in Böhm., Gablonz, Grünwald, Hegewald, Hohenelbe, Karlsbad, Komotau, Lobositz, Markuschovce, Neudek, Neu-Paulsdorf, Nieder-Adersbach, Nixdorf, Obereinsiedel, Prachatitz, Prag, Ratschendorf, Reichenberg, Schlackenwerth, Schmiedeberg, Schreckenstein, Teplitz-Schönau, Trentschin, Tremosnice, Troppau.

Am 9. März fand in Reichenberg die zweite ordentliche Hauptversammlung der „Liga für freie Lebensgestaltung in der Tschechoslowakei" statt. Nach Verlesung der Amtsberichte wurden die Neuwahlen durchgeführt mit dem Ergebnis, dass zur Entlastung des einhellig wiedergewählten Vorsitzenden, Rudolf Laurer, Lobositz, die Geschäftsführung nach Reichenberg verlegt wurde. Es wurden gewählt: Freund Bernhard Leppin, Reichenberg, zum Geschäftsführer, Freund Richard Worel, Reichenberg, zum Schriftführer, Freund Julius Schmidl, Gablonz, zum Zahlmeister.

Der Mitgliedsbeitrag für 1930 wurde folgendermassen festgesetzt: a) Vollmitglieder, mit Zusendung von „Licht-Land": vierteljährlich Kc. 20.—; b) Anschlussmitglieder, ohne Zusendung von „Licht-Land": vierteljährlich Kc. 4.—. Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt für Voll- und Anschlussmitglieder Kc. 16.—. c) Kinder unter 14 Jahren zahlen weder Aufnahmegebühr, noch Beiträge.

Ferner wurde beschlossen, die künftigen Hauptversammlungen mit einem Reichstreffen zu verbinden und deshalb in die Sommermonate zu verlegen.

Nordböhmen.

Den Arbeitsgemeinschaften Gablonz und Reichenberg ist es gelungen, südlich von Gablonz ein gemeinsames Gelände zu pachten. Allsonntäglich treffen sich dort die Lichtfreunde, um das Gelände benützbar zu machen. Baumstümpfe werden gerodet, stachliges Gestrüpp entfernt. Gräben gezogen und ein stolzer Bretterzaun harrt seiner Aufstellung. Nach eifriger Arbeit erquickt ein Bad in dem nahen Schwimmbecken umsomehr.

Nähere Auskünfte erteilt gern: Richard Worel, Reichenberg, Klothildenstrasse 7.

Reichstreffen 1930
der „Liga für freie Lebensgestaltung in der Tschechoslowakei"

Am Sonntag, den 3. August, findet auf dem Gelände der Arbeitsgemeinschaft Gablonz-Reichenberg unser diesjähriges Reichstreffen statt. Nach einem erfrischenden Morgenturnen finden wir uns zur Beratung und Aussprache zusammen. Der Nachmittag wird durch Spiele und Bäder ausgefüllt.

Alle Lichtfreunde aus der Tschechoslowakei werden noch separat eingeladen. Herzlich willkommene Gäste aus dem Deutschen Reiche und übrigen Ausland werden um rechtzeitige Voranmeldung gebeten.

Kleine Anzeigen

Die Aufnahme erfogt nach freiem Ermessen des Verlages, der sich das Recht der Annahme, Ablehnung oder Abänderung ausdrücklich vorbehält, ebenso die Prüfg. aller Zuschr. auf Chiffreanzeigen.

Preis eines Anzeigenfeldes 2.- M. Chiffregebühr 1.- Mk. Aufnahme nur gegen Vorauszahlung. Postscheckkonto: Hamburg 56 289. Schluss der Anzeigen-Annahme 14 Tage vor Erscheinen.

es gibt eine natürliche verjüngung

die nichts mit operativen maßnahmen oder irgendwelchen künstlichen behandlungen zu tun hat • lebe wie primitive volksstämme oder wie deine kinder es gern möchten, viel nackt oder ganz wenig bekleidet, iß all die früchte und kräuter, die die erde jetzt für dich bereitet, ruhe und tummle dich wie du magst, putze deine haut statt deiner kleider, d. h. wasche und jade dich wie sie es verlangt • sie wird sich straffen und bräunen über deinen erstarkenden muskeln und jeder neue morgen wird dich schöner und gesunder sehen, verjüngt durch sonne, früchte und alojade!

alojade

das hautöl, originalflasche rm 1.85, halbe flasche rm 1.25, aluklubflasche 560 gr rm 8.75, literflasche rm 15.50 • alojade-mild, das milde salböl, zu gleichen preisen • alojade-rosenbalsam originalflasche rm 2.25 • in allen fachgeschäften erhältlich

alojade-kosmetik
trittau bei hamburg



Ferien vom Ich

sucht und braucht heute mehr als je ein jeder Mensch. Im

Luft- und Sonnenbad Egestorf

dem Zentralpunkt der Freikörperkultur können Sie den Ideen gemäss leben.
Inmitten des schönsten Teils der Lüneburger Heide, bietet das Gelände alles, was wir uns von einem idealen Ferienaufenthalt wünschen. Das Heim auf dem Gelände bietet alle Vorzüge einer gepflegten Häuslichkeit. Volle Pension Mk. 5.— (bei einem Aufenthalt von über 4 Tagen) ausschliesslich Geländegebühr pro Tag 50 Pfg. bzw. wöchentlich 2 RM
Alle etwa noch gewünschten Auskünfte erteilt gern

Helmuth Beschke
Luft- und Sonnenbad Egestorf, Bezirk Hamburg Telephon 447
Ausführliche Schriften stehen gegen doppeltes Rückporto gern zur Verfügung.

Als Naturfreund

begrüße ich Sie! Ich bin Wasserwanderer und liebe das

Freiluft- und Zeltlager-Leben

Lesen Sie bitte den

Kanu-Sport und Faltboot-Sport

die Zeitschrift der Wasserwanderer / Sie bringt Ihnen jede Woche reiche Vorschläge über Wasserwandern und Freiluftleben / Einzelheft RM. 0.60 / Monatlich RM. 2.—

Verlag Kanu-Sport und Faltboot-Sport
Abtlg. L. K. / Hamburg 36

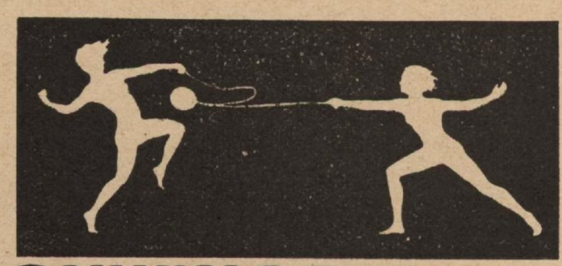


Wohin in den Ferien?

Zur **„Jungmöhl"** mit ihrem herrlichen Lichtgelände und Badestrand am Plauer See

Allen Anfragen 30 Pfg. beifügen für Bilderdruckschrift

Jungmöhl 1 bei Ganzlin / Meckl.

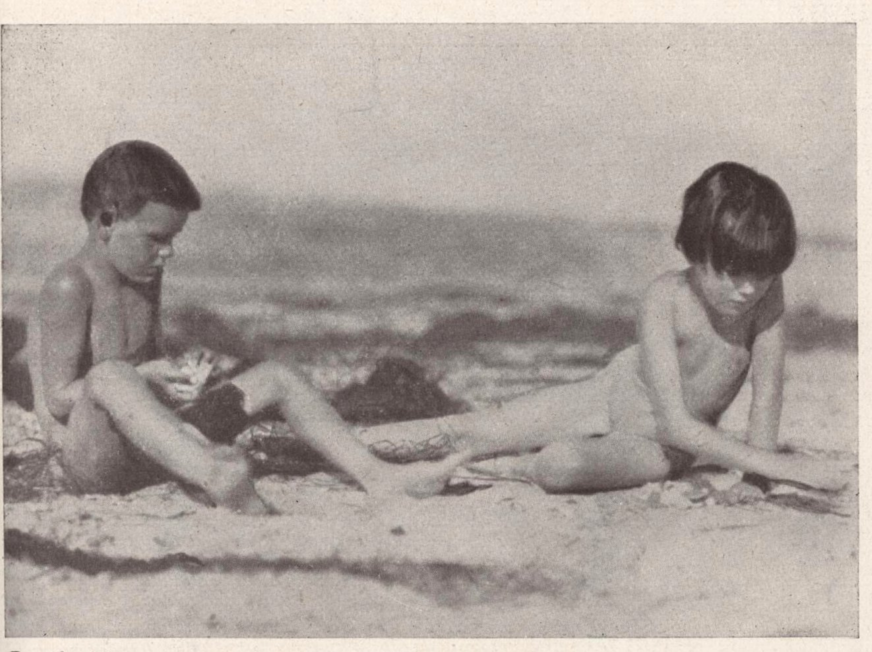


SCHWINGBALL D.R.P.

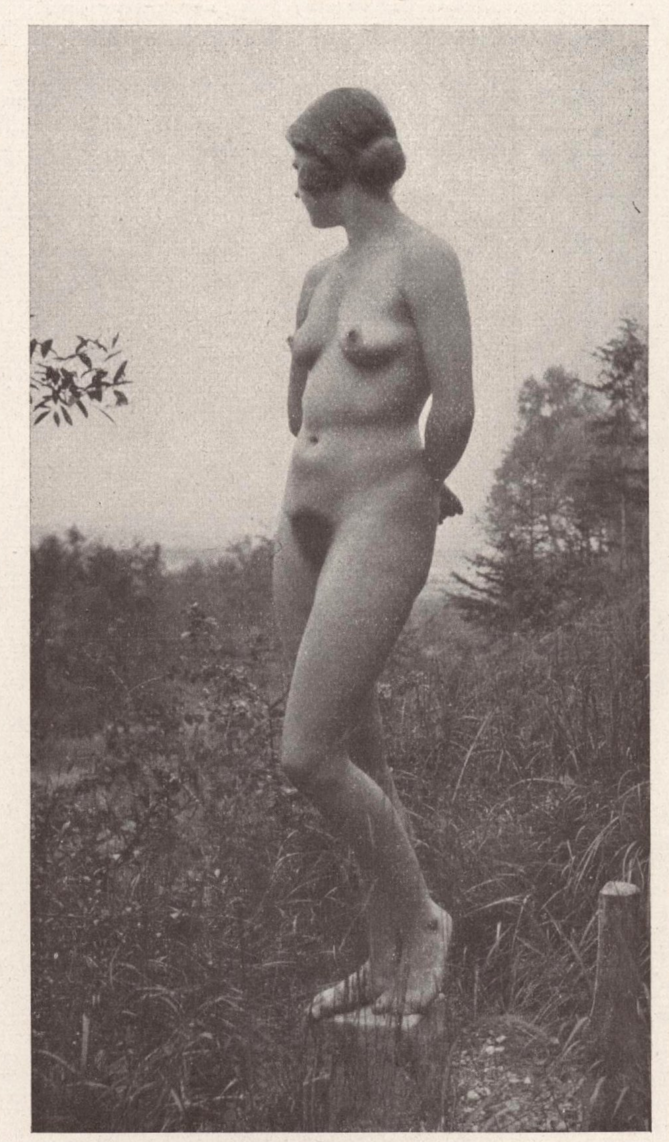
das neue körperschulungs- und zweikampf-sportgerät für mann und frau vermittelt kraft – schönheit – lebensfreude! allen lichtfreunden ein willkommener begleiter, da ungefährlich, leicht und überall mithinzunehmen.
komplett mit anleitung Mark 25.–

SCHWINGBALL-VERTRIEB • MAINZ
bildprospekt kostenlos

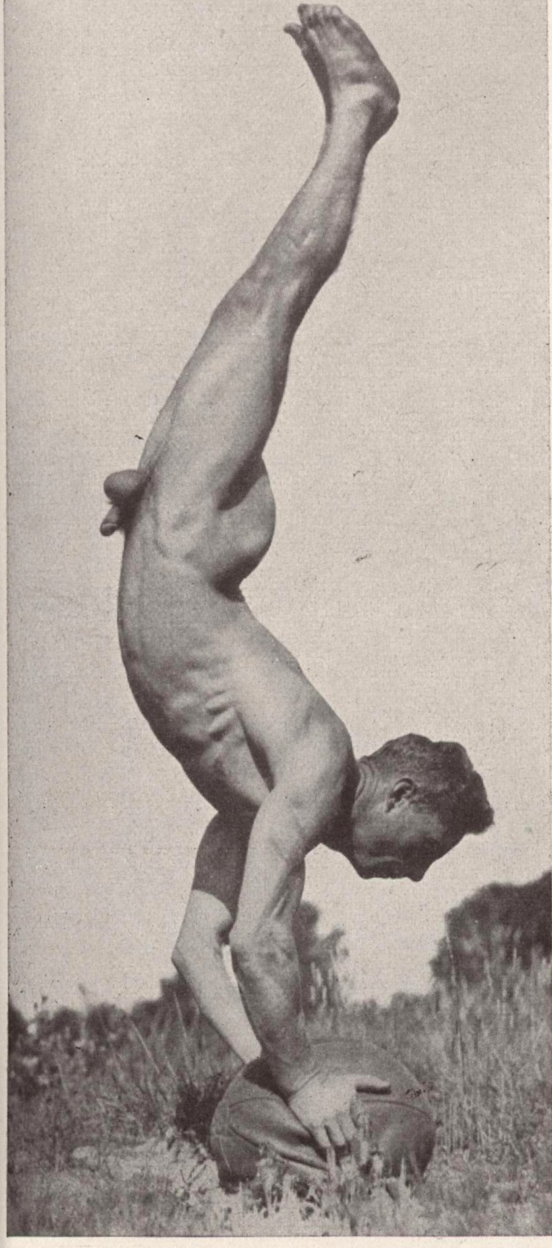
Verantwortlich für die Mitteilungen der Liga f. f. L.: diese selbst, für den übrigen Inhalt und Anzeigen: Robert Laurer, Verlag: Robert Laurer Verlag in Egestorf, Bezirk Hamburg. Postscheckkonto: Hamburg 56 239. — Druck und Buchbindereiarbeit: Wagner-Verlag, Neustadt (Orla). — Licht-Land erscheint zweimal monatlich. Bezugspreis: Vierteljährlich 3.— Mk. einschl. Porto, Einzelheft 50 Pfg. Bezug durch alle Buch- und Zeitschriftenhandlungen oder direkt vom Verlag. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.



Geschwister



Ausblick



Handstand



Sportkameraden

Weitsprung

Auf sonniger Sportwiese




FKK
Museum